

Q1.シャワーの際のお湯の温度は38～40℃
とのお話でしたが、洗顔時の適切な温
度は何度くらいでしょうか？

A1.洗顔の温度は皮膚の温度より少し低めの32～36
度程度がよいとされています。熱すぎると皮脂を
落としすぎて乾燥の原因となります。

Q2.ステロイド剤と保湿剤の重曹塗布はステロイドから塗っていますか？
保湿剤から塗っていますか？混ぜて塗っていますか？

医師からはあまり細かい指示がない時、
患者の皮膚状態や生活背景により指導を変えているのですが、
基準としているものがあれば教えていただきたいです。

A2.当院皮膚科医師に再度確認を致しました。

正しい方法としては保湿剤を塗布後にステロイドを部分的に塗布するという方法です。
しかし、アドヒアランスが悪い患者に関しては、処方をか月分くらい保湿剤とステロイド剤を
MIXすることはあります。

薬剤の分離が生じる可能性があるためですが、あまりお勧めしていないそうです。
これは外用指導を行っても理解が得られない患者や、独り暮らしの方のなどにおこなっています。

いろいろな方法があると思いますが、当院の指導方法としては、医師との相談が前提であり、
軟膏塗布指導の一番大事なポイントは継続して患者が実施できるようになることとしています。

これだけに限ったことではないと思いますが、医師と相談し患者にあった軟膏塗布ができる環境を
整えることと、患者が医療機関とのつながりを持っている事が重要と思っております。