

# 保湿剤の塗り方



総監修：京都大学 皮膚科 名誉教授 宮地 良樹 先生

監 修：九州大学 皮膚科 教授 古江 増隆 先生

医療法人社団梨仁会 院長 佐々木りか子先生  
梨の花ひふ科

本冊子は保湿剤の塗り方の一例を紹介するものです。  
詳しくは、かかりつけ医師にご相談ください。

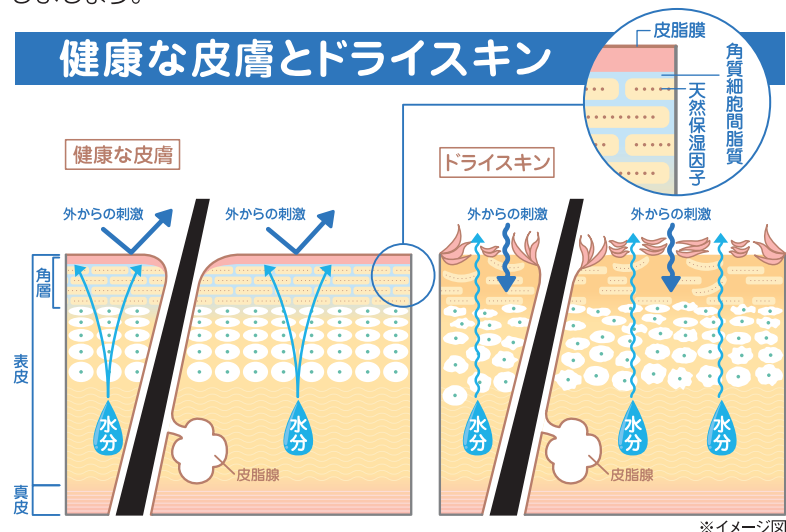
## 保湿はとても大切なスキンケアです。

保湿剤によるスキンケアは、季節に関係なく、年間を通じて続けることが大切です。保湿剤を正しく塗って、皮膚を守りましょう。

### 保湿剤の役割

健康な皮膚には角層のバリア機能があり、水分の蒸発や外からの刺激を防いでいます。しかし、<sup>ひしつ てんねん ほしつ いんし</sup>皮脂、天然保湿因子、<sup>かくしつ さいぼう かん</sup>角質細胞間脂質といった物質が不足して皮膚が乾燥した状態（ドライスキン）になると、角層が剥がれてきてすき間ができ、外からの刺激を受けやすくなります。

保湿剤は、皮膚の水分が逃げないように“ふた”をしたり、皮膚に水分を与えたりする役割を持っています。健康な皮膚を守るために、季節に関係なく、毎日、保湿剤を塗ってスキンケアをしましょう。





## 使用量の目安

軟膏やクリームは、人差し指の先端から1つ目の関節まで伸ばした量、ローションの場合は、1円玉大の量が約0.5gです。  
この量で、手のひらの面積約2枚分に塗れます。

軟膏・クリームは  
人差し指の先端から  
1つ目の関節まで



ローションでは  
1円玉大で



手のひらの面積  
約2枚分に塗れます。



### ●ティッシュが付く、テカる程度も目安です。



ティッシュが付く、または皮膚がテカる程度も使用量の目安になります。

※ただし、保湿剤の種類によって異なる場合があります。



## 基本的な塗り方

### 軟膏・クリーム



手を清潔にして、  
保湿剤を取ります。

### ローション



### フォーム<sup>※</sup>



※外用エアゾール剤の一例です。フォームは、容器を上向きにして縦によく振った後、ボタンを押し、適量を手のひらに噴出してから塗ります。



手のひらを使って、こすらずに、  
優しく塗り広げます。



手のひらを使って、こすらずに、優しく塗り広げましょう。



## 塗り方の工夫

- 入浴後5分以内に塗りましょう。



保湿剤は皮膚が水分を吸収している入浴後に塗るのが効果的です。

できれば入浴後5分以内に、早めに塗るようにしましょう。

- 塗る前に皮膚を湿らせておきましょう。



保湿剤は皮膚から水分が逃げないように“ふた”をする役割を持っています。

そのため、保湿剤を塗る前に水や化粧水で皮膚を軽く湿らせておくと、十分な保湿効果が得られます。



入浴後5分以内に塗りましょう。  
水や化粧水で湿らせておくと効果的です。



## 軟膏の塗り方

- 柔らかくしてから塗りましょう。



ワセリンなど軟膏は皮膚の表面に膜をつくり、水分の蒸発を防ぎます。

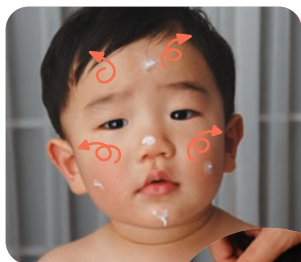
寒い時期は硬くなるので、手のひらで温めて柔らかくしてから塗りましょう。硬いまま塗ると、皮膚を傷つける場合があります。



軟膏は寒い時期は硬くなるので温めましょう。



## お子さまへの塗り方 **顔、頭**



顔に保湿剤を点在させます。  
やさしく円を描くように伸ばします。  
小鼻のわきも忘れずに塗りましょう。

乾燥している目と口のまわりにも  
保湿剤を塗りましょう。



耳は綿棒よりも保護者の小指の  
ほうが、奥まで入りすぎず上手  
に塗れます。

耳たぶを前に倒して、耳の後ろ  
にも塗りましょう。



頭皮はフォームやローションがべと  
つかず、使いやすいです。

髪の毛を分けて人差し指の腹を  
使って丁寧に塗りましょう。



### 保湿剤を 塗る前に

- ①手をよく洗って清潔にしましょう。
- ②必要量を手の甲に取りましょう。
- ③傷口には使わないように注意しましょう。



## お子さまへの塗り方 **からだ**



保湿剤を左右対称に点在させます。

手のひらをすべらせてマッサージをするように伸ばして塗ります。

わきの下も忘れずに塗りましょう。



頭皮はフォームやローションが使いやすいでしょう。  
マッサージするようにやさしく塗りましょう。  
くびれなども塗り残しのないようにしましょう。





## お子さまへの塗り方 **手、足**



手足の指は保護者の親指と人差し指で軽くつまむようにして塗ります。指と指の間も忘れずに塗りましょう。

うでの曲がる部分や膝の裏側も忘れずに塗りましょう。



足の甲や裏、足首のくびれも念入りに塗りましょう。

早く、ムラなく、  
塗るために

入浴後、保湿剤を早く、ムラなく塗ることで、皮膚の乾きを防ぐことができます。

やさしく話しかけながら塗ると、親子ともにリラックスして上手に塗れます。





## 保湿剤の選択

### ●季節と好みに合わせましょう。

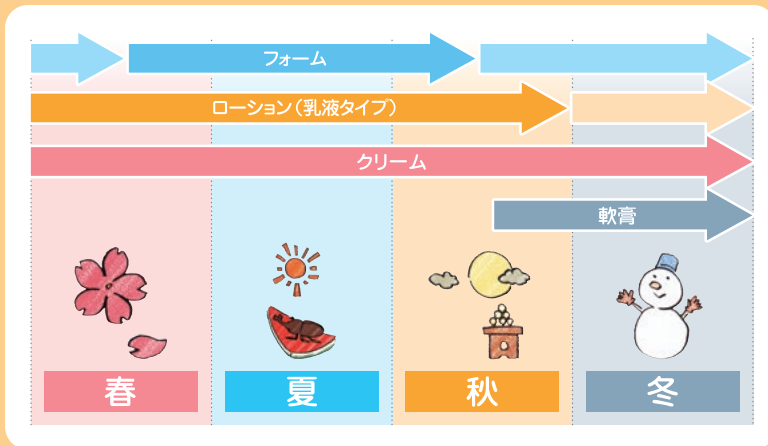
保湿剤には、様々な種類があります。季節ごとに使用する種類を変えると良いでしょう。

また、お子さまが嫌がらないものを選ぶことも重要です。

保湿剤によるスキンケアは季節に関係なく、年間を通じて続けることが大切です。正しいスキンケアで皮膚を守りましょう。

### 保湿剤の季節別選択

夏はさっぱりとした使用感の良いもの、冬は皮膚を覆う効果に優れたものが良いでしょう。



## まとめ

手を良く洗って、清潔にしてから保湿剤によるスキンケアを始めましょう。



### 基本的な塗り方・工夫

- 入浴後5分以内に塗るのが効果的です。
- 手のひらを使って、こすらずに、優しく塗り広げましょう。
- 水や化粧水で湿らせておくと効果的です。
- 季節に関係なく続けることが大切です。
- 軟膏は寒い時期は硬くなるので温めましょう。



### お子さまへの塗り方

- 保湿剤はムラなく塗りましょう。
- マッサージするようにやさしく塗りましょう。
- くびれなども塗り残しのないようにしましょう。



### 保湿剤について

- 【保湿剤の選択】季節によって選びましょう。

夏:さっぱりとした使用感の良いもの

冬:皮膚を覆う効果に優れたもの

- 【使用量の目安】約0.5gで手のひらの面積約2枚分に塗れます。

軟膏・クリーム : 人差し指の先端から1つ目の関節までの長さ

ローション : 1円玉大

手のひらの  
面積約2枚分に  
塗れます。

ティッシュが付く、テカる程度も目安になります。

保湿剤の塗り方情報サイト

塗り方の一例が動画等で  
確認できます



<https://www.maruho.co.jp/p/hi7/>

医療機関名: