

軟膏の塗り方 風の街こどもクリニック

軟膏の塗布はFTU (finger tip unit) という単位が基本です。ティッシュをつけて逆さにしても落ちない程度のべたつきが適量です。

塗る場所に指先で適量の軟膏をちよんと付け、なじませるように周辺に塗り広げてください。この時、しわの流れに沿って塗ると、皮膚に広げやすくなります。広い範囲に塗る際は手のひらを使って優しく広げましょう。

軟膏・クリームは人差し指の先から第一関節まで

FTU



これを参考に、塗る面積に合わせて調節してください。

ローションでは1円玉大で



およそ手の面積2枚分に塗れます。



注意

25gチューブの場合

1FTU ≒ 0.5g ≒ おとなの手のひら2枚分

5gチューブの場合

1FTU ≒ 0.25g ≒ おとなの手のひら1枚分

当院では主剤の吸収をさまたげないようにするため、ステロイド軟膏と保湿剤を併用する場合は、ステロイド軟膏を先に塗る方法を取っています。軟膏の効果を高め、長期連用を避けましょう。

塗布する回数と期間は、別にお渡しする用紙の通りです。

軟膏を塗る際の注意点

- ・軟膏を塗る前は手をきれいに洗いましょう。
- ・感染部位への塗布は病原体の拡散を防ぐため、最後にしましょう。
- ・保湿剤は入浴後20分以内、可能なら10分以内に塗りましょう。さらに朝も塗ることで日中の乾燥に備えましょう。

湿疹、肌のかゆみでの療養上の注意点

- ・つめは短く切り、こまめに手入れをしましょう。
- ・好きな遊び、気分転換、適度な運動など、かゆみを忘れられることをさがしましょう。
- ・赤ちゃんや小さなお子さんがよくひっかく場合は、季節にもよりますが、可能であれば手袋の着用、長袖、長ズボンをこころがけてください。
- ・湿疹がひどい場合は、衣服は綿100%など、汗の吸収のよいものを選びましょう。新しい肌着は着用する前に一度洗濯しましょう。だっこする機会が多いようであれば、だっこする保護者様の衣服にも気をつけましょう。
- ・汗やよごれが肌についたときはすぐに落としましょう。ただし、人によっては適度な汗が保湿になる場合もあります。
- ・シャンプーやせっけんのつけ残しがないように注意しましょう。
- ・シャンプーやせっけんは洗浄力の高いものは人によっては湿疹を悪化させることがあるので注意しましょう。
- ・入浴後にかゆみが出る場合は湯船の温度を少し下げてください。