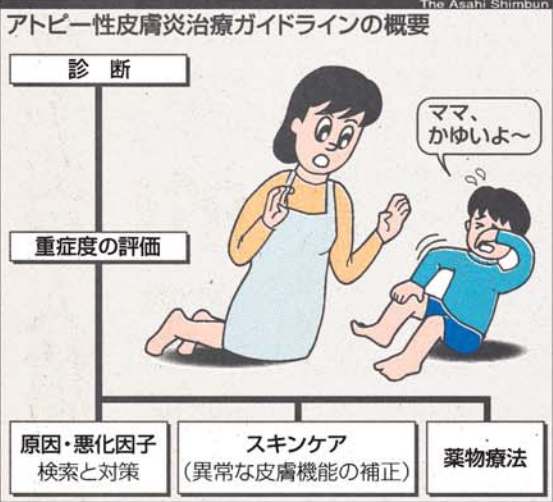


市民公開講座「トータルケアで治すアトピー性皮膚炎」

「皮膚の日」を記念した市民公開講座「トータルケアで治すアトピー性皮膚炎」が11月10日、東京・原宿のラフォーレミュージアム原宿で開かれた。約500人が参加。アトピー性皮膚炎の治療や心身のケアについて専門医3人が講演し、聴衆からの質問にも答えた。総司会は小林美咲日本臨床皮膚科医学会常任理事(小林皮膚科医院院長)。

主催/日本臨床皮膚科医学会、朝日新聞社
後援/日本皮膚科学会 協賛/花王株式会社

健康肌へ良い治療を



江藤 隆史さん
東京通信病院皮膚科部長

ステロイド正しい使い方

ステロイドは、炎症を抑える薬です。適切に使うことで、皮膚の炎症を早く治すことができます。ただし、使い方を間違えると、皮膚が乾燥したり、赤くなったりすることがあります。正しい使い方は、患部に塗るだけでよいです。顔を洗った後、化粧水や乳液を塗る前に塗ると効果的です。また、日光を避けてください。ステロイドは、長期間使うと副作用が出る可能性があります。医師の指示を守って使いましょう。



細谷 律子さん
細谷皮膚科院長

「かく癖」自覚し心のケアも

アトピー性皮膚炎は、皮膚の乾燥や炎症によって起こります。掻き止めることは、皮膚を保護するために重要です。しかし、かゆいからかき止めるのではなく、かゆい原因を探し、適切な治療を受けることが大切です。また、かゆいからかき止める癖があると、心に負担がかかります。かゆい時には、冷たいタオルを当てたり、爪を短く切ったりしてかき止める癖を減らしましょう。



川島 眞さん
東京女子医科大学皮膚科教授

炎症治っても皮膚の保湿大切

アトピー性皮膚炎の治療には、炎症を抑えるだけでなく、皮膚を保湿することが大切です。保湿することで、皮膚のバリア機能が回復し、乾燥や炎症が再発しにくくなります。保湿剤は、毎日塗る必要があります。化粧水や乳液だけでなく、専用の保湿剤も効果的です。また、入浴後はすぐに保湿剤を塗ると効果的です。



子供の皮膚は、大人の皮膚よりも薄く、乾燥しやすいです。保湿剤を塗るだけでなく、お風呂の温度を低めに設定し、入浴時間を短くすることが大切です。また、かゆい時には、かき止める癖を減らし、かゆい原因を探ることが重要です。

成長につれ消えることも ■適度に掃除し風通し良く ■過剰な食事制限はしない ■ごしごし洗い過ぎは禁物

Q1 アトピー性皮膚炎は遺伝しますか。
江藤 遺伝はありますが、同じ遺伝子を持つからといって必ずしも発症するわけではありません。子供がアトピーで皮膚炎を起こさず済むように育てることも大切です。

Q2 入浴方法について教えてください。
江藤 入浴は皮膚の乾燥を防ぐために大切です。お風呂の温度を37度以下にし、入浴時間を10分以内にとりましょう。また、入浴後はすぐに保湿剤を塗ることが重要です。

Q3 食生活について教えてください。
川島 食生活は皮膚の状態に影響を与えます。過剰な食事制限は避けてください。ただし、アレルギーを引き起こす食品は避ける必要があります。

Q4 皮膚の保湿について教えてください。
江藤 保湿剤は毎日塗ることが大切です。化粧水だけでなく、専用の保湿剤も効果的です。また、保湿剤を塗る順番にも注意してください。

Q5 「皮膚の日」の活動を紹介してください。
江藤 「皮膚の日」は、アトピー性皮膚炎の患者さんやご家族の皆さんが、自分たちの体験や悩みを語り合う機会です。また、最新の治療法や最新の保湿剤に関する情報も得ることができます。

自分の髪さえ気になる。そんな乾燥性敏感肌があります。



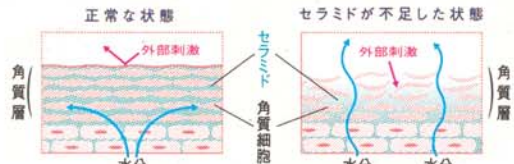
お試し用サンプルを差し上げています。

フェイスクリームエフェクティブ(4g)、化粧水(8ml)のセットです。毎週抽選で1万名様に差し上げています。締め切りは2002年12月末日まで。また、当選者の発表は、サンプルの発送をもってかえさせていただきます。

インターネットで
<http://binkanhada.com>

おハガキで
〒177-8681 東京都石神井郵便局 私書箱60号
「キュレルサンプルプレゼント AS」係
お名前、ご住所、記事・広告の感想をご記入ください。

乾燥性の敏感肌に不足しがちな肌のうるおい成分「セラミド」。キュレルはこの「セラミド」の働きを守り補い、外部刺激から肌を守ります。



乾燥性
敏感肌
を考えた



弱酸性・無香料・無着色