**あなたの処方箋：／７４　肌の乾燥／２　入浴後２０分以内に保湿剤を塗ろう**

「皆さん、毎日歯磨きしますよね。肌も同じ。毎日のお手入れが大切です」。東京逓信病院（千代田区）で不定期開催される「アトピー教室」。医師がさまざまな皮膚疾患の患者たちに、皮膚の仕組みやケアの方法、薬の使い方などを丁寧に教え、好評だ。

　厚生労働省研究班が作成した「アトピー性皮膚炎治療ガイドライン」で、スキンケアは原因特定や薬物療法と並ぶ治療の３本柱の一つに挙げられている。最近はスキンケア指導をする医療機関が増えており、江藤隆史皮膚科部長は「アトピー患者向けのスキンケアは、乾燥肌傾向の人にも効果がある。肌の乾燥がひどくて悩んでいる人は、一度近くの皮膚科などに相談してみてほしい」と話す。

　江藤医師によると、最も重要なのは風呂上がりのケアだ。入浴中は水分が浸透し、肌の水分量は入浴前の倍近くまで増える。ところが風呂から上がると急激に失われ、約２０分後には入浴前とほぼ同程度になる。さらにそれ以上たつと入浴前より乾燥した状態になってしまう。肌に浸透した水分が蒸発する際、元々あった水分まで奪われていくためだ。

　そこで入浴後は２０分以内に保湿剤を塗ろう。保湿剤は、皮膚科ではヘパリン類似物質製剤の「ヒルドイド」や高純度ワセリン保湿剤「プロペト」が多く処方されている。ワセリンはべたつきが気になる人も多いが、高純度のものはべたつきが少なく、市販薬でも「白色ワセリン」や「サンホワイト」が手に入る。

　尿素配合の保湿剤は、かかとなど硬くなった角質部分には適しているが、乾燥肌には逆に刺激になることも多い。