

## 乾燥肌・敏感肌のお手入れ

ダウン症のある人で乾燥肌や敏感肌の方は、非常に多いです。簡単に治療することができます。この資料では、乾燥肌または敏感肌のケア方法について説明します。

### 乾燥肌・敏感肌のお手入れのコツ

#### したほうが良いこと

- 無香料の肌にやさしい石鹸を使いましょう。石鹸に含まれる香料は乾燥肌・敏感肌によくありません。
- 石鹸は、脇の下や陰部、あるいは汚れている部分だけに使うようにしましょう。そうすることで肌への刺激が少なくなります。
- 1日に1回、入浴またはシャワーを浴びましょう。お風呂やシャワーは10分以内にしましょう。お湯の温度は熱くない程度に。乾燥肌にはぬるま湯が最適です。
- 肌を軽く叩くようにして乾かしましょう。肌をこすらないようにしてください。
- 医師の指示に従い、処方されたクリームを使用しましょう。
- 1日2回、そして、入浴後やシャワー後にはクリームまたは軟膏を使用して、皮膚を保湿しましょう。クリームや軟膏は、化粧水よりも濃厚です。
- 冬は加湿器を使用しましょう。加湿器は、空気中に湿気を加えてくれます。
- 無香料でアレルギーフリーの洗濯用洗剤を使いましょう。アレルギーフリーの洗濯用洗剤は、「低刺激性」と呼ばれています。

#### しないほうが良いこと

- 石鹸、保湿剤、洗濯用洗剤などで香料が含まれるものは使わないでください。
- 湯船、スチームルーム、サウナを使用しないでください。
- 体をふくときに肌をこすらないでください。
- 柔軟剤や柔軟剤シートを洗濯に使用しないでください。

#### 乾燥肌でも脱毛できますか？

はい。ただし、医師が問題ないと認めた場合に限ります。ただし肌を摘んだりこすったりしないでください。

以下は、乾燥肌予防に役立つクリームです（米国の情報です）。肌にひび割れがある場合はしめることがあります。

- アムラクティン® クリーム
- アクアグリコール® ハンド&ボディローション
- アベンヌ® レトリナール 0.05%または1%
- グリトーン® オーバーナイトクリーム
- スキンスーティカルズ® メタセルリニューアル B3
- CeraVe® with SA クリーム
- エキピアル® クリーム
- 尿素 20/40® クリーム

#### ローションとクリームと軟膏の違いは何ですか？

ローション、クリーム、軟膏はすべて異なるものです。クリームや軟膏は乾燥肌、敏感肌の方に最適です。

- ローションは、より薄いテクスチャーです。乾燥肌にはあまり効果がありません。
- クリームはもっと濃厚です。保湿力が高いです。乾燥肌に良い効果があります。
- 軟膏はとても濃厚です。時々、べたべたすることがあります。乾燥肌に良い効果があります。