おすすめしたい入浴法

① 浴槽のお湯の温度は？

真夏 37℃～真冬 39℃の間で気候により調節します。できれば冬でも 40℃以下にしましょう。特に子供さんは冬でも 38℃位の温度で十分です。寒く感じて風邪をひくのが心配なときは浴室や脱衣場を暖めましょう。入浴前に浴槽のふたを開けておくだけでも浴室が暖まります。
保湿のため夏でもシャワーだけより 5～10 分程度浴槽につかりましょう。これ以上の入浴は体が温まりすぎて痒みが強くなります。日頃熱めの温度を好まれる方は、夏に向かう時期に少しずつぬるい温度に体をならしていきましょう。お湯の設定温度がわからない場合は温度計を購入して調節してください。

②石鹸は？

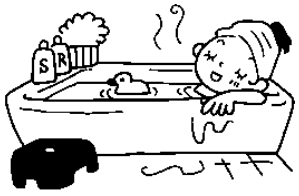
香料が少なく界面活性剤の入ってない固形石鹸が安心です。アトピーなどで刺激を強く感じる方は、頭もシャンプーでなく石鹸を使用しリンスは使用しないようにしましょう。低刺激性の石鹸もお勧めですが、殺菌剤の入った薬用石鹸は使用しないようにしましょう。なお高齢者の方では毎日の石鹸は必要ありません。

③洗い方は？

手の平又は泡立てネットで石鹸をよく泡立て、その泡を使って手の平でそっとマッサージするようにして洗うだけで、肌を刺激せずに十分汚れを落とすことができます。ナイロンタオルやボディブラシなどでゴシゴシこすって洗うと、肌を保護する大切な角質や皮脂膜が取れすぎるのでやめましょう。また洗う時は上から順番に洗っては流し、すすぎ残しがないよう十分にシャワーで流すことが大切です。また高齢者の方では普段は石鹸を使わずシャワーで流すだけにしましょう。

④入浴後は？

すぐに保湿剤を塗って肌の脂分を補い、水分の蒸発を防ぎましょう。入浴後体から湯気が出るようでは温まりすぎで、体からどんどん水分が蒸発してしまいます。
また入浴後は経口的にも十分水分をとるようにしましょう。
なお入浴剤には成分によって肌によくないものもあるので、一般的に使用する必要はありません。



汐入きむらクリニック
https://shioiri-kimura.com　TEL (054) 238-1111
著作 汐入きむらクリニック 転載･複製･流用 禁止