

## 保湿剤はいつ塗るの？

東京通信病院薬剤部副薬剤部長

大谷道輝

OHTANI Michiteru

## 1 皮膚外用剤の用法・用量

皮膚外用剤の添付文書における用法の記載は「1日1～数回」が約50%を占め、「1日数回」と合わせると70%に達する。用量に関してもタクロリムス水和物軟膏のように1日の制限量が記載されている皮膚外用剤はあるものの、「適量を塗布する」と記載されており、具体的な記載があるものはない。このように皮膚外用剤の用法・用量に関しては添付文書でさえ曖昧な表現で記載され、患者への説明も困難になっている。この背景として、皮膚外用剤の用法・用量に関するエビデンスが不足していることも一因となっている。保湿剤の用法・用量に関する検討もあまり行われておらず、適正使用されていない場合がある。

とくに、入浴後の保湿剤の塗布時期に関しては、5分以内、10分以内あるいは30分以内が効果的であるなどと、説明する医師によって異なっている。

## 2 入浴による角層水分量

保湿剤の塗布時期に関しては、入浴直後にできるだけすみやかに塗布するように説明されている。この理由として、**図1**<sup>1)</sup>に示すように入浴中に皮膚が吸収した水分は10分程度で元に戻ることから、入浴直後に保湿剤を塗り、この水を捕らえることでより効果が高まると説明されてきた。入浴後では入浴前よりも角層水分量が低下するとの例も示されているが、われわれが健常人で行った水温38～42℃、入浴時間5～40分の検討では、入浴前より平均角層水分量が低下した結果は得られなかった。ちなみに入浴による皮膚の水分量の増加は温度では

なく、時間により影響された。入浴時間では20分以上では角層水分量に差は認められなかった。

## 3 入浴後の保湿剤外用時期に関する報告

入浴直後に保湿剤を塗る効果に関しては、実際に保湿剤を入浴直後と一定時間後に外用して入浴直後のほうが効果が高いという論文はない。逆に近年、保湿剤を入浴直後と30分後に外用した場合で、効果に差がなかったという論文が3報発表されている。2006年に発表された論文では、健常人の皮膚を脱脂処置して人工乾燥皮膚を作製し、ヘパリン類似物質のローションを入浴10分後と30分後に塗布し、2塗布2時間後に除去し、除去後1および2時間後に保湿効果を比較している<sup>2)</sup>。その結果、**図2**に示すように入浴10分後のほうが処置前値に対する回復率は高いものの、30分後と有意な差は認められていない。

一方、海外の論文ではアトピー性皮膚炎の小児患者と健康な小児において、入浴直後と30分後に保湿剤を塗り比較した結果、**図3**に示すように保湿効果に有意な差は認められていない<sup>3)</sup>。

この2つの検討は、いずれも保湿剤を1回外用したあと、評価しただけである。本来、保湿剤は連用すべきものであり、連用による評価が望ましい。そこで、われわれは入浴後の保湿剤の塗布時期と保湿効果の関係について、健常人に対し保湿剤を2週間連用する試験を行った。使用した保湿剤は尿素製剤のソフト軟膏およびヘパリン類似物質のソフト軟膏である。その結果、**図4**に示すように両保湿剤とも入浴1分後でも1時間後でも、保湿効果に有意な差は認められなかった<sup>1)</sup>。このことは、乾