

# 移植後の皮膚ケアについて

移植後は皮膚が乾燥しやすく、バリア機能が低下しています。  
さらにGVHDによっても発赤や皮疹、かゆみが起きやすくなります。  
皮膚を清潔に保ち、保湿を行うことで皮膚のバリア機能を維持しましょう！

## ● 皮膚ケアの基本

### 清潔に保つ

毎日シャワーやお風呂できれいに洗いましょう。



### 刺激を減らす

- 石けんは弱酸性を選びましょう。
- よく泡立ててから手や綿のタオルで優しく洗いましょう。  
(ナイロンタオルは避けましょう)
- 頭皮は爪を立てずに指の腹で洗いましょう。
- すすぎは十分に行いましょう。
- ゴムがきつい、脱ぎ着のしにくい衣類、タグがゴワゴワするなど  
まさつの起きやすいものは避けましょう。
- 日焼け止めは低刺激性のものを選びましょう。



### 乾燥を防ぐ

入浴後、15分以内に保湿剤を塗りましょう。



## ● 紫外線対策を行いましょう

- 日焼け止めは腕などに少量試してから使いましょう。
- 日焼け止めはSPF20以上、PA+++で低刺激のものを選びましょう。  
(SPF：UA-A波、PA：UV-B波への効果指標)
- 肌が露出する部分にくまなく塗り、2時間程度で塗りなおしましょう。
- 帽子、長そで、長ズボンなど露出を避ける工夫も大切です。



ご不明な点はLTFU外来担当者までお尋ねください。  
2021年3月4日

● 軟膏・クリーム使用量の目安

● 軟膏・クリーム



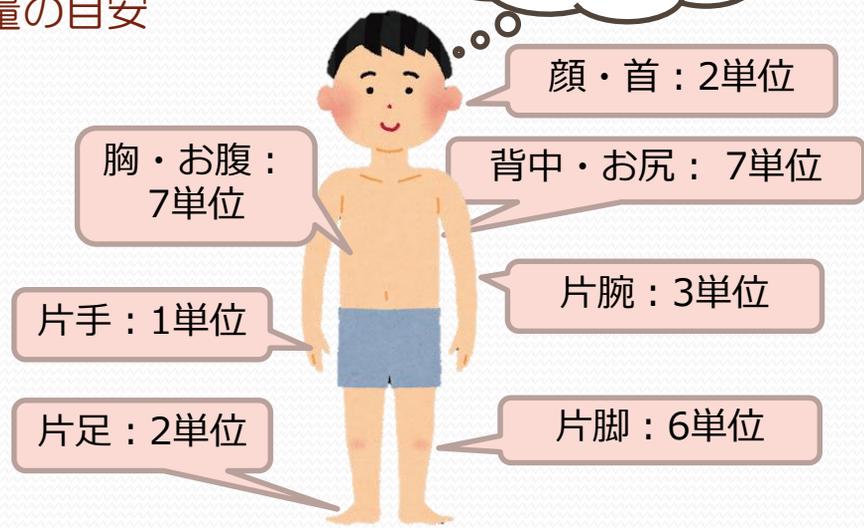
指さき1本で1単位

● ローション



1円玉大で1単位

イメージよりも多いかも？



手のひらに延ばしましょう。(軟膏が温まり柔らかくなります) 皮膚の上で手のひらをスタンプしていくように塗りましょう。まんべんなく広げるときは、強く刷り込む必要はありません。

● 保湿剤の種類と使い分け

保湿力と使用感で選びます。場所によって使い分けてもいいでしょう。



乾燥が強い場合は、ヘパリン類似物質のあとにワセリンを重ねると効果的です。

● ステロイド剤の種類と強度 (\*顔には強度の弱いものを使います)



I群・最強 (strongest)	デルモベート®	など
II群・とても強い (very strong)	アンテベート®	など
III群・強い (strong)	リンデロン®	など
IV群・弱い (mild)	ロコイド®	など
V群・最弱 (weak)	プレドニゾロン	など

ぬり薬は医師の指示に従って使いましょう。