

外来で遭遇する皮膚疾患とその対応 - 6

外用薬の使用量と塗り方、
指導箋の重要性

● 総監修 ●

大阪大学大学院医学系研究科

情報統合医学皮膚科学講座

片山 一朗

● 学術指導 ●

中津皮フ科クリニック

山岡 俊文

外用薬の使用量と塗り方、指導箋の重要性

【1】外用薬の使用量

- 患者さんの中には、適切な使用量や塗り方を十分に理解できずに、漫然と塗っている場合が見られる。そのため、患者さんへの丁寧な指導が重要となる。
- 使用量の目安として Finger Tip Unit ・ FTUがある。

○チューブの場合

- 1FTU：チューブから軟膏やクリームを、成人の人差し指の遠位指節間関節（DIP関節）から先端まで押し出した量。
- チューブの口径が約5mmの場合、約0.5gに相当する。



○ローションの場合

- 1FTU：1円玉程度の大きさに出した量



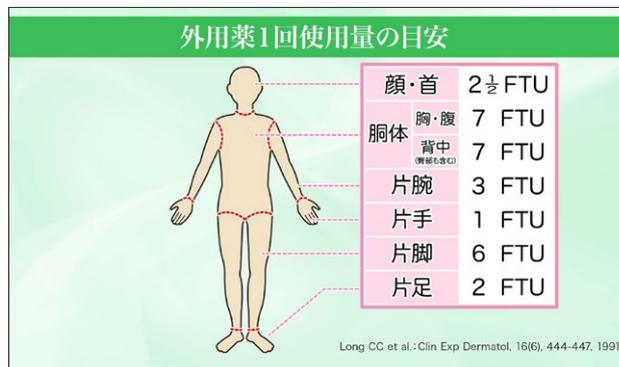
○瓶の場合

- 1FTU：成人の人差し指の先端から遠位指節間関節（DIP関節）の半分までの長さをすくった量



○部位別 1回使用量の目安

- 1FTUで成人の手のひらの約2枚分の面積に塗ることが可能。
(保湿剤以外に、ステロイド外用薬でも目安となる)
- 成人の場合、顔と首は2と1/2FTU、片腕は3FTU、片手は1FTU。



- 全身塗布をgで算出した場合、成人では全身塗布時に1回約20g、1日1回1週間では約140gが使用量の目安となる。

部位	1回使用量 ¹⁾	1週間の使用量 ²⁾ (1日1回塗布の場合)
顔・首	約1g	約7g
胸・腹 背中含む	約7g	約49g
両腕	約3g	約21g
両手	約1g	約7g
両脚	約6g	約42g
両足	約2g	約14g
全身塗布時 合計	約20g	約140g

¹⁾: 1回使用量は1FTUより算出 ²⁾: 1週間の使用量は1回使用量×7
Long CC et al.: Clin Exp Dermatol, 16(6), 444-447, 1991

○FTU以外の目安

- 塗布部位がテカッと光り、ティッシュペーパーが付着する程度が適量。

【2】基本的な塗り方 (成人)

- まず手を清潔にして保湿剤を1FTU取る。
- 塗布する部位に薬剤を点在させたら、皮膚のシワに沿って手のひら全体を使って塗り広げる。
- 擦り込むのではなく、押さえるようにすると刺激が少なくなる。



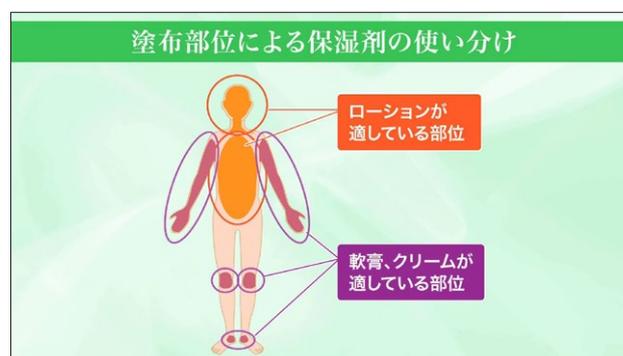
○季節による保湿剤の使い分け

- 保湿剤によるスキンケアは年間を通じて継続する。
- 夏はさっぱりとした使用感のローションを、乾燥する冬は油分を多く含む被覆効果に優れた軟膏やクリームが適している。



○塗布部位による保湿剤の使い分け

- 顔面や頭皮など、べたつきの気になる部位や塗布範囲が広い場合は、ローションが有効。
- 手や腕、ひざや踵など被覆性が求められる部位には、軟膏あるいはクリームが適している。



○その他のポイント

- 保湿剤を塗る前に水や化粧水などで皮膚を湿らせておく、あるいは入浴後5分以内に塗ると、保湿作用がより効果的となる。
- タクロリムス軟膏などの軟膏剤は冬期に硬くなるため、手のひらで温めてから使用するとスムーズに広げられる。

【3】指導箋の重要性

- 口頭説明だけでは患者さんの理解が不十分な場合もあるため、説明用指導箋を使って丁寧に説明する。
- 患者さんとかかりつけ医の信頼関係を築き、アドヒアランスの向上につながる。

○スキンケアのポイント

- 皮脂を取り過ぎない、角層を剥がさない、表皮の pH を乱さないことが基本。
- 洗浄力がマイルドな洗浄剤を選択し、ナイロンタオルなどで擦らないようにする。
- 洗浄後は保湿剤などを用い、失われた皮脂を補充する。

【4】まとめ

- 患者さんの中には少ない量を延ばして塗っている場合が多い。
- 具体的にどのように塗っているかを聴取するようにする。
- 皮疹の範囲から軟膏の必要な量を算定し、患者さんに対して具体的に「この期間でこの軟膏を全て使い切ってください」というような説明をする。
- 患者さんは使用量を守るようになったり、薬剤が残った場合は使用量が足りなかったことを自覚するようになるなど、アドヒアランスが向上する。