



乾燥が気になる季節に

皮膚のケアで快適生活

冬は空気だけでなく、皮膚も乾燥しやすい季節です。皮膚を良い状態に保つことは、感染症予防にも効果があります。

男性や高齢者もスキンケアを

皮膚には菌やウイルスなどから体を守るバリア機能や体温を調節する機能などさまざまな機能があり、皮膚が荒れてしまうとその機能が低下して、病気にかかりやすくなってしまう。特に秋～冬の期間は空気が乾燥していたり、湯を頻繁に使ったりして皮膚の水分が失われやすいため、正しいス



皮膚・排泄ケア認定看護師
杉浦 裕美 看護師

キンケアをして正常な状態を維持することが必要です。

皮膚・排泄ケア認定看護師の杉浦裕美看護師は「スキンケアという若い女性がするイメージが強いが、男性や高齢者にも正しいスキンケアをして欲しい。皮膚を正常な状態にすることは全身の健康維持に繋がる」と語ります。

健康な皮膚の大敵「乾燥」

皮膚には水分の膜があり、この膜で病原菌やアレルギーの原因物質などが体内へ侵入しないよう守っています。皮膚が乾燥すると水分の膜に隙間ができ、病原菌などを通しやすくなります。「皮膚に浸透しやすいセラミドを含むローションや水分が蒸発しないようクリームを塗ることで正常な皮膚の機能を維持しやすい」とスキンケアのポイントを杉浦看護師は教えてくださいました。

皮膚の異常を放置しない

褥瘡(床ずれ)は肌の異常の一つで、長時間同じ姿勢のまま横にたっていることが原因で起こります。放置すると出血したり、皮膚が壊死したりすることもあり、患部から病原菌が体内に入ると、重い病気を引き起こすこともあります。

「特に入院中の方や高齢者は免疫力が低下しているため、褥瘡を発生させないことや放置しないことが健康を維持する上で重要」と皮膚・排泄ケア認定看護師の長谷部純子看護師は語ります。市民病院では褥瘡予防のため、医師や看護師が回診をしたり、会議で患者さんの情報共有をしたりと、褥瘡の予防に力を入れています。

「洗い方や保湿の仕方では皮膚本来の働きが戻り、トラブルのない肌を保てます。感染予防のためのアルコール除菌で手荒れが起こりがちなので、手洗い、消毒後には保湿をしましょう」と長谷部看護師。乾燥が気になるこの季節、正しいスキンケアをして、快適な生活を送りましょう。

スキンケアのポイント

- ①体を洗うときは弱酸性の石けんを使い、泡立てた泡で優しく洗う。
- ②保湿剤を塗り、皮膚の乾燥を防ぐ。
- ③熱い湯は刺激が強いため、風呂や食器洗いは38～40℃のぬるま湯を使う。
- ④セラミドが含まれているローションを使い保湿する。
- ⑤かゆみがあっても絶対にかかない。



皮膚・排泄ケア認定看護師
長谷部 純子 看護師