



戸田中央メディカルケアグループ
Toda Medicalcare Group

秋・第10号
2023・9・1 発行

～ 訪問看護ステーションcarna五反田だより ～

今回のテーマ・・・肌トラブルの予防

涼しくなり始める秋は、夏の紫外線ダメージや湿度の低下により肌の乾燥を感じやすくなる時期です。特に、皮膚が脆弱しやすい方、紫斑になりやすい人、浮腫がある人は、適切なスキンケアを行い皮膚トラブルを予防していきましょう。

皮膚に負担をかけないスキンケア方法

① 石鹸選び

アルカリ性石鹸

- ・汚れ落ちがよく、毎日清潔ケアができない人向け
- ・頻繁に使うとドライスキンになるので要注意

弱酸性石鹸

- ・汚れ落ちが優しく、毎日清潔ケアができる人向け
- ・脆弱な皮膚の人向け

② 泡洗浄

石鹸は十分泡立るか、泡タイプを使い、手にとった泡を体に乗せて、洗い流しましょう。オムツ交換時の洗浄は、アルカリでも弱酸性石鹸でも1～2回/日までにし、下痢で頻繁に洗浄する時は、お湯だけの洗浄にしましょう



③ 保湿ケアや軟膏の使用をしましょう

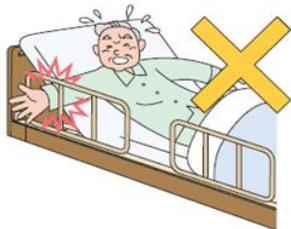
どの位つければいいのかしら？

軟膏
人差し指の第1関節

クリーム
1円玉の大きさ

手のひら 2枚分

④ 皮膚を傷つけないよう予防しましょう（特に高齢で皮膚が弱い人や浮腫がある方）



ベッド柵や車椅子などにちょっと当たただけで、皮膚が傷ついてしまう方も多
いです。ベッド柵に取り付けるカバーなど、皮膚を保護する用品もあります。
介護保険でレンタルできるものもあります。
詳しくは、ケアマネージャー様や福祉用具業者様にお尋ね下さい。

イラスト：消費者庁<https://www.caa.go.jp>



訪問看護ステーションcarna五反田

〒141-0031 東京都品川区西五反田3-10-9-6F
TEL：03-5496-8774/FAX：03-5496-8780

小児・精神・高度医療・認知症・ターミナル24H対応
フットケア指導士・糖尿病療養指導士在籍

ご利用相談受付中! ご連絡お待ちしております!!

【担当：高橋】