

# にじいろ通信



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

～ 訪問看護ステーションcarna五反田だより ～

秋・第14号  
2024.9.1 発行

## 高齢者によくみられる皮膚トラブル

高齢者は、加齢によって皮脂の分泌が減り水分を保つ力も低下し乾燥肌になりがちです。乾燥した肌は体を守るバリア機能が失われた状態なので、外部からの刺激によって湿疹痒みが起こりやすくなります。適切なケア方法を知り皮膚トラブルを予防していきましょう。

### 乾燥肌には入浴が大事です

入浴はお肌を清潔に保ち保湿効果もありますが間違った入浴法によって、さらに乾燥を悪化させてしまいます。正しい入浴のポイントを覚えておきましょう。

#### ①優しく洗ってよくすすぐ

- ・ゴシゴシすると必要な角質が落ちてしまうので優しく洗う。
- ・手や綿のタオルなどアレルギーの起こしにくい素材でなできるように洗う

・洗浄剤が残っているとかゆみや炎症を起こすことも。

よくすすいでしっかり流す

#### ②ぬるめのお湯に10分くらいつかる

- ・熱すぎ、長すぎは皮脂の落としすぎやかゆみの原因に保湿入浴剤で乾燥予防も出来ます



### 保湿は入浴後に

### 日常生活での予防

- ・こまめに掃除・洗濯をする
- ・シーツやタオル、バスマットスリッパはこまめに交換する
- ・下着や衣類は毎日替える
- ・台所やふろ場は掃除した後十分に乾燥させる
- ・洗浄や洗髪を行い、清潔を心がける



保湿剤はこまめに、しっかり塗ることが大切です。入浴後は、角層が柔らかくなり肌の水分の吸収力が高まっているので保湿に最適なタイミングです。

保湿をしっかり行い肌を強くしましょう。

#### ①水分蒸発の抑制

**スクワラン**→皮脂膜を強化し、水分の蒸発を防ぐ

#### ②水分を保つ

**セラミド**→水分保持機能を高め潤いを保つ

#### ③水分の補給

**アミノ酸系成分**→角層に水分を補給する



入浴は転倒やヒートショックの危険があります。入浴前には必ず体調確認し安全な入浴を行きましょう。また、入浴後は必ず水分補給を忘れずに！

日本訪問看護財団 ご家庭でできるスキンケア参考



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

ご利用相談お待ちしております。

【担当：高橋】

