



一雨ごとに暖かくなり、春の風が心地よい季節となりました。とは言え、急に寒くなることもありまだまだ油断のできない時期ですので、体調を崩さずお過ごしください。

季節の変わり目や乾燥状態であるこの時期は皮膚のトラブルが多くみられます。

今回は、高齢者の皮膚についての基本知識とスキンケアについて紹介していきたいと思います。

基本知識

- ・加齢からくる皮膚の老化は、生理機能や組織耐久性の低下によって、皮膚損傷の発生リスクを高くなっています。
- ・免疫疾患や基礎疾患による皮膚変化、低栄養、化学療法や放射線療法の治療の影響など、皮膚の生理機能が低下する要因をもつ患者は少なくありません。

☆スキンケアとは 【皮膚の生理機能を保つケア】

- ① 皮膚の清潔 予防的スキンケア：皮膚障害発生のリスクを軽減する
- ② 皮膚の適度な保湿
- ③ 機械的刺激の緩和 治療的スキンケア：障害皮膚を健康な状態に回復される環境を整え、原因を取り除く

症状別の皮膚の特徴とスキンケア

| 症状 | 特徴 | スキンケア |
|----------------|---|--|
| ドライスキン (乾燥) | 表皮の角質層の柔軟性が低下し、確執が硬く、脆くなり、角質水分量が減少した状態(10%以下)。 正常は約20% | ・外用薬の塗布 ・保湿や乾燥の予防・掻爬の予防・清潔を保つ ・長湯、熱い湯での入浴は避ける |
| 排泄物による トラブル | ・オムツ内に汚染が生じ、洗浄や拭き取りによる皮脂量の低下(摩擦・乾燥)や高温・多湿、排泄物付着による皮膚のふやけによって皮膚のバリア機能が低下した状態 | ・頻回な石鹸洗浄は避ける ・排泄物を皮膚に付着させない ・皮膚障害を拡大させない |
| スキンテア | 高齢者の四肢に発症する外傷性創傷であり、摩擦・ずれによって、表皮が真皮から分離または表皮及び真皮が下層構造から分離して生じる創傷 | ・手足の保護 ・周囲の環境を整える ・優しく体を洗う ・保湿剤を塗布する ・食事と水分を十分に摂取する ・移動時は体を引っ張らないよう注意する ・手足は下から支える |

基本的スキンケアの3大要素 『 洗浄・保湿・保護 』 が重要になってきます

①皮膚の清潔

皮膚の汚れは水やお湯だけでは落ちません。そのため、石鹸や洗浄剤を使用して汚れを落とす必要があります。

汚れを落とすには“泡立てる・こすらない・残さない”が重要！

◎在宅では…

弱酸性の液体石鹸の使用を勧めています。最近では、泡で出てくるタイプの商品があるため、そのような商品の使用も提案しています！



<石鹸の種類>

- ・固形石鹸…洗浄力が強く、さっぱり感がある。乾燥しやすいため保湿が必要。
- ・液体石鹸…洗浄力は固形石鹸に比べると弱い。潤いを守る弱酸性の物がよい。
- ・皮膚洗浄剤 ミセルの濃度に設定された弱酸性の洗浄剤。

※ベビー石鹸は必要以上に皮脂を落としてしまうため使用には注意が必要です。



②刺激物の除去

排泄物、汗、浸出液、消毒液などを除去することで皮膚の清潔を維持します。

③機械的刺激の回避

皮膚の刺激物を除去するときは、ごしごし擦る・拭き取ることで、摩擦・機械的刺激が強くなるため、洗い流す・押さえ拭きをするのがよいです。ナイロンタオルの使用には注意が必要です。



④皮膚トラブル予防

保湿・保護、浸軟予防が大切です。撥水効果のあるスキンケア用品や被膜材用品(皮膜を形成し皮膚を保護する)の使用するのも良いです。



☆保湿剤を効果的に使用するために☆

- ・入浴や清拭後、5～10分以内に塗布する。
- ・両手分面積に使用する場合は、ローションタイプなら(1円玉大)、軟膏クリームなら(人差し指の第1関節までの長さ)を目安に塗りこみましょう。

スタッフ紹介

岩田 (看護師) 11月から仲間入りしました。

訪問看護はまだまだ経験不足なので、皆様の協力のもと、利用者様とのより良い信頼関係が築ける様頑張っていきたいと思っています。

