

訪問看護新聞3月号

グレース訪問看護ステーション城南

皮膚が乾燥しバリア機能が低下すると、細菌の侵入やアレルギー反応など、さまざまな肌トラブルの原因となり得ます。日々の保湿ケアによって健やかな肌を保ちましょう。

肌の乾燥は「かゆみ・感染」の原因に

皮膚のバリア機能が低下することで、かゆみが現れます。皮膚のバリア機能が低下すると、ホコリや化学物質、ハウスダストなどのアレルゲンが刺激となって、炎症が起こるからです。かゆみで肌を掻きむしることで、皮膚を傷つけてしまいます。皮膚の乾燥がさらに進むと、皮膚に浅い傷ができ、そこから感染が起こることもあります。



保湿だけじゃなく「保清」も重要！

保清とは、皮膚の表面についた感染源や異物、ホコリ、刺激物などを取り除き清潔にすることです。乾燥した肌は刺激に弱いため以下の点に気を付けましょう。

- ・弱酸性の石鹸を使う
- ・やわらかいタオルや、手と泡で洗う
- ・熱いお湯で洗わない（38～40℃が適温）

「保湿」の際に気を付けること

入浴後は体温が上がって皮膚の水分が蒸発しやすく、皮膚表面の皮脂も洗い流され、皮膚が乾燥しやすくなっています。入浴後はできるだけ早く保湿ケアを行いましょう

- ・入浴後10分以内のケアを心がける
- ・保湿力の高いものを塗る
- ・肌を擦らずやさしくたっぷり塗り広げる

