

継続的なスキンケアの重要性について

褥瘡管理室

皮膚・排泄ケア認定看護師 長谷川 あゆこ

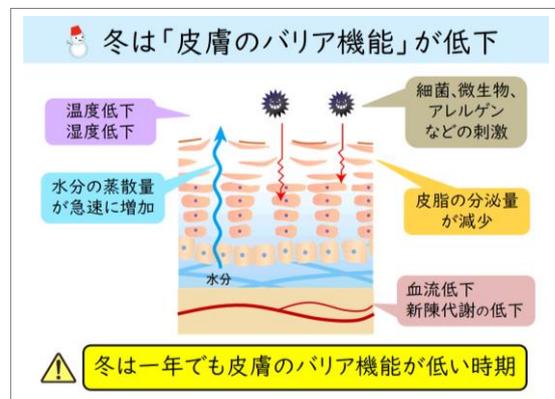
「スキンケア」というと、美容のイメージが強いかもしれませんが、皮膚のトラブルを予防するためには、日頃から「継続的にスキンケアを行う」ことが大切です。

加齢や季節、治療などにより、お肌は影響を受けやすくなります。特に冬は、一年でも皮膚のバリア機能が低いため、皮膚のトラブルが起こりやすくなります。

また、皮膚の乾燥や、むくみ、紫色のあざがあるなど皮膚が弱くなると、わずかな刺激でも傷ができてやすく、治りにくくなります。

皮膚の弱さチェック

- 加齢（75歳以上）
- 長期ステロイド薬、抗凝固薬の使用
- 過度な日光曝露歴（屋外作業など）
- 抗がん剤・分子標的薬の治療歴がある
- 放射線治療歴がある
- 透析治療を受けている
- 低栄養状態（脱水含む）
- 皮膚が乾燥している
- 皮膚にいくつかの紫色のあざがある
- むくみ（浮腫）がある



皮膚が弱くなると、より起きやすくなる皮膚のトラブル

- ・皮膚に触れる医療機器や医療用テープで皮膚が赤くなったり、むけやすくなる
- ・褥瘡（床ずれ）ができやすくなる
- ・柵などに腕や足をぶつけると容易に皮膚に傷がつく
- ・乾燥で皮膚がかゆくなる。かきすぎて皮膚に傷がつく など

健康な皮膚を保つために、皮膚の保湿を目標としたスキンケアが大切です。

刺激の弱い弱酸性の洗浄剤で皮膚を洗うこと、タオルなどでゴシゴシ皮膚を擦らないようにすること、水分は押さえ拭き、入浴後、速やかに、保湿剤を塗布することが 大切になります。

ぜひ、毎日の「スキンケア」を継続し、皮膚のトラブルから守りましょう。

