

健康 コラム

夏の暑さで疲れた お肌のケア



秋田厚生医療センター
皮膚・排泄ケア認定看護師 **菅原 舞** 看護師

暑い、暑い夏も終わりに近づいてきました。夏の間には浴びてきた紫外線や、日焼け止めの重ね塗りなどが、お肌に相当なダメージを与えてきたはず。今回は、夏のダメージで弱ったお肌をケアする方法と今話題になっている高齢者のスキンケア（皮膚裂傷）の予防ケアについてお話ししたいと思います。

スキンケアの鉄則は洗浄・保湿・保護の3ステップです。

まず洗浄時は、泡石鹸などで優しく洗い流し、お肌をゴシゴシと擦り過ぎないことです。次に、入浴後や洗顔後の10分以内に保湿してあげましょう。汚れと一緒に余分な皮脂が取れたお肌は水分を含み、一時的にしっとりします。しかし、そのまま放置していると、時間の経過とともにどんどん乾燥していきます。入浴後、さっぱりした爽快感から扇風機や冷房の効いた部屋で過ごしてしまうと、入浴前よりお肌は乾燥してしまうのです。保湿剤はさまざまな種類があるため、夏はローションタイプ、冬の乾燥する時期にはクリームタイプなど、使用感を大切に選ぶことをおすすめします。夏

で疲れた体には睡眠と食事ですが、お肌には保湿を心がけてケアしてあげましょう。

しかし、スキンケアをおこなっていても避けられない老化現象として現れるのが、しわやシミです。年齢を重ねた皮膚は皮下脂肪が薄くなり、コラーゲンの生産が低下することで乾燥し、皮膚のハリや弾力が低下しています。そのため、しわやシミが目立つようになってしまっています。特に、長年にわたって日光にさらされてきたお肌はしわが目立つとされています。このように光老化によつて変化したお肌は弱く、服と擦れた、ぶつけたなどのわずかな外力によつて、痛めてしまう場合があります。気付かないうちにできた傷などは、スキン・テア（皮膚裂傷）かもしれませぬ。スキン・テアは、高齢者の腕や足を中心に発生する皮膚が裂けてしまった状態のため、スキンケアとは違います。介護や医療の現場で発生するスキン・テアは、「テープを剥がしたときに皮膚も剥がれてしまった」「ベッド柵や車いすに腕がぶつかり、皮膚が裂けた」など療養生活の場面の中で起こり得るため、

・スキンケアの鉄則・



予防のための皮膚の保護が重要になります。外力からの保護には、レッグウォーマーやアームカバーが有効とされています。ゆとりがある柔らかい素材のものを選択しましょう。

今、高齢者のスキン・テアに対する発生予防ケアの需要が高まっています。皮膚・排泄ケア認定看護師として、勉強会を院内で開催し、病院全体で脆弱な皮膚を守るケアを行っていききたいと思います。