



べんけいだより

vol. 1
2024.7

NEWS LETTER 担当：公益社団法人京都保健会 吉祥院病院

皮膚・排泄ケア認定看護師 大森 桂子 氏

高齢者のスキンケア



今日は、皆さんと一緒に「皮膚」の“すごさ”についてお話ししたいと思います。これまでの人生の中で、「体がかゆい」、「皮膚が乾燥する」といった経験をされたことがあると思います。とても不快なものですよね。

皮膚は、私たちが生きていくために大きな役割を担っています。例えば、体全体を覆って水分を保持し、外部からの感染源や刺激となる菌、紫外線などの侵入を防ぐ『バリア』の役割があります。

皮膚は、表皮・真皮・皮下組織の三層に分かれています。特に表皮の角化細胞は、厚さ約0.2mmという薄さながら、頑丈なブロック塀のように私たちの体を守っています。このブロックのおかげで、日常生活を痒みや乾燥から守られて過ごすことができるのです。

では、日常生活の中でどのようなことに気をつければ皮膚のバリア機能を守れるのでしょうか？

まず、入浴時について考えてみましょう。体を洗うときに、スポンジやナイロンタオルでゴシゴシと擦っていませんか？擦ると皮膚のバリア機能も一緒に落ちてしまいます。バリア機能を守るためには、しっかり泡立てた洗剤を使い、手や柔らかい日本手ぬぐいで優しく洗うことが大切です。そして、入浴後には「保湿」を忘れないようにしましょう。市販の保湿剤で十分です。刺激の少ない保湿剤を入浴後に塗ることで、保湿効果が高まり皮膚の乾燥を予防できます。

皮膚トラブルは日常生活の中に潜んでいます。適切なケアをすることで、いつまでも健康で若々しい皮膚を保ちましょう！



発行：京都市下京区・南区・東山区在宅医療・介護連携支援センター

〒601-8452 京都市南区唐橋堂ノ前町 15-9 エステート南ビル 301

一般社団法人 下京西部医師会内

電話：075-693-8677 FAX：075-693-3677

ホームページ：<https://www.ishikai.or.jp/renkei-center/>

E-mail shimominami-ikai@ishikai.or.jp

