



べんけい通信

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



本日は、高齢者の皮膚の重要性とそのケアについてお話しします。臨床現場で高齢者の「体のかゆみ」や「皮膚の乾燥」といった訴えを頻繁に耳にするとと思いますが、これらの症状は非常に不快であり、患者のQOL（Quality of Life）に大きな影響を及ぼします。

皮膚は、生体の第一の防御機構として機能しており、体内の水分保持、外部からの感染源や物理的・化学的刺激の侵入を防ぐバリアとしての役割があります。

皮膚は、表皮、真皮、皮下組織の三層構造から成り立っています。特に、表皮の角質層は厚さ約0.2mmと非常に薄いにもかかわらず、角化細胞とそれを取り巻く脂質がレンガとモルタルのように結合し、外的刺激から体を保護しています。

このバリア機能が正常に働くことで、皮膚は乾燥や痒みを防ぎます。

高齢者の皮膚は、加齢に伴う構造的変化と機能低下により、バリア機能が弱くなります。そのため、日常生活における適切なケアが不可欠です。例えば、入浴時の洗浄方法が重要です。ナイロンタオルや硬いスポンジで強く擦ることは、角質層を破壊し、バリア機能を低下させる原因となります。したがって、入浴時には十分に泡立てた洗浄剤を用い、手や柔らかいタオルで優しく洗うよう指導することが重要です。

また、入浴後の保湿は欠かせません。高齢者の皮膚は保湿能力が低下しているため、市販の低刺激性の保湿剤を用いて、入浴後速やかに保湿することが推奨されます。これにより、皮膚の乾燥を防ぎ、バリア機能を維持することができます。

さらに、皮膚の健康を維持するためには、患者の全身状態や栄養状態の管理も重要です。適切な水分補給と栄養バランスの取れた食事が、皮膚の健康に寄与します。

臨床においては、これらのポイントを踏まえたスキンケア指導を行うことで、患者の皮膚トラブルを予防し、健康な皮膚を維持する手助けとなります。

