

# お肌のケアのススメ

皮膚・排泄ケア認定看護師 府川 博俊



皮膚排泄ケア認定看護師は、褥瘡(じょくそう)、ストーマ、失禁ケアなど、様々な皮膚と排泄に関わる認定看護師で、私は資格取得後今年で9年目となります。

普段は褥瘡管理者として床ずれの予防に関わっていますが、今回は床ずれ予防にも重要な『お肌のケア』についてお話しします。

厳しい寒さの冬が終わり、ようやく暖かくなってきました。冬場は頑張っていたお肌のケアもつついサボりがちなこの季節ですが、患者さんには春先こそ、お肌のケアをおすすめしています。

## 春先にお肌のケアが必要になる理由

### ① 角質水分量の低下

冬場の乾燥と、降雨量の低下の影響から、角質水分量は年間を通じ 2 月から 3 月が最も低いといわれています。

### ② 紫外線量の増加

紫外線の UVA は 4 月から 8 月、UVB は 5 月から 8 月がピークです。春先から紫外線対策とともに保湿ケアを行うことで、肌を健康に保つことが求められます。

### ③ 様々なアレルゲンの飛散

花粉症で代表的なスギなど、春先から飛散を開始するアレルゲンは多くあります。アレルゲンは花粉症だけでなく花粉皮膚炎などを引き起こす原因になることが知られています。

### ④ 生活環境がかわることによるストレス

就職や進学、異動、引っ越しなど、春先はストレスがたくさんあります。ストレスは睡眠不足やホルモンの変調をきたし、それが肌荒れとして出てくる場合があります。

## 肌荒れをしないための生活の工夫

### ① 規則正しい生活を送る

ストレスはなるべくためずに、睡眠を十分にとりましょう。

### ② 栄養バランスの良い食事をとりましょう

ビタミン、たんぱく質、脂質は皮膚の原料になります。

### ③ 入浴に注意しましょう

洗いすぎ、こすりすぎは皮膚トラブルの原因になります。たっぷりの泡を使い、手のひら洗いで洗いましょう。お湯の温度は 40℃以下のぬるめに設定するとよいでしょう。お風呂上りは 5 分以内に保湿剤を塗ると効果的です。

## どんな保湿剤を選べばよいのか

保湿剤は一般的に 3 つの種類があります。

### ① 尿素

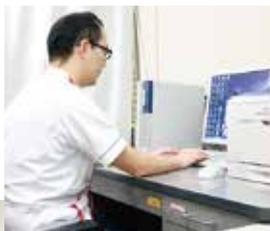
古い皮膚を除去する効果があります。肌荒れしていたり乾燥している皮膚には塗ると刺激が強くなる場合があります。

### ② ヘパリン類似物質

角質層に浸透し、水分を抱え込むように作用します。肌の天然保水因子 (NMF) と同じような効果があります。

### ③ ワセリン

角質層表面にとどまり、外的な刺激から肌を守ったり、水分蒸発を防ぎます。単体では保湿効果がないですが、ヘパリン類似物質と併用することで効果を持続させることができます。



肌トラブルに伴うかゆみは睡眠障害など体に様々な影響を及ぼします。当院でも入院患者さんには入院前に保湿剤の持参をお願いしております。

春先からしっかりとお肌のケアを行うことでストレスのない新生活を送りましょう。