

# 皮膚・排泄ケア 認定看護師の活動： 『スキン-ケア』について

皮膚・排泄ケア認定看護師 今若 育穂



「スキンケア」といえば、皆さん皮膚のお手入れのことだと思いませんか。では『スキン-ケア』とは、何でしょうか？

『スキン-ケア』とは、摩擦やずれによって皮膚が裂けたり、剥がれたりする皮膚の傷を指します。

## 『スキン-ケア』の起こる原因

ご高齢の方は加齢のため皮膚が乾燥し薄くなり弾力性を失います。そのため、若い方では全く問題にならない軽い圧力でも傷や内出血が生じやすくなります。何か硬いものに手や足が当たって皮膚が剥がれた、カットバンを剥がそうとしたら皮膚が剥がれた、服を着替える時、服と手足がずれて皮膚が剥がれたなど『スキン-ケア』は日常生活での些細な行動で起こります。このような傷をつくらないために、皮膚の保護と「スキンケア」を日頃から行うことが大切です。

## 『スキン-ケア』の発生予防方法

### 【皮膚を保護する】

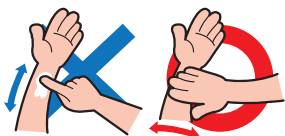
- ① 長袖や長ズボン、ひざ丈の靴下やサポーターなど着用し、手足が直接硬いものに当たらないように皮膚を保護する
- ② 介護者が手や足を持ち上げる場合  
上から掴まず、下から支えるように持ち上げる



### 【スキンケアを行う】

- ① 石鹸をよく泡立て手のひらで泡を撫でるように身体を洗う。石鹸が残らないよう、ゆっくりお湯を流しよく洗い流す。皮膚が傷つかないように、身体を拭くときは押さえて拭く

- ② 皮膚の乾燥を予防するために保湿剤を塗る（入浴後15分以内に塗ると保湿剤が効果的に浸透する）
  - ・保湿剤はローションタイプのものを選択すると伸びがよく皮膚に塗る際、摩擦が起こりにくい
  - ・1日2回以上塗るとより効果的に保湿できる
  - ・縦方向ではなく、**横方向**に毛の流れに沿って塗る
  - ・摩擦が起こらないように毛の流れに沿って押さえるように塗布する



## 『スキン-ケア』ができてしまったら

- ① 傷ができた部分を洗い流す
- ② ガーゼなどで傷の部分を押さえ圧迫止血をする
- ③ 裂けた（ずれた）皮膚はできるだけ元に戻すように伸ばし、ガーゼや絆創膏などを当てる  
傷が大きい、傷が深い場合は、お近くの医療機関を受診されることをお勧めします

『スキン-ケア』は日常生活の些細なことが原因で発生します。日頃から予防ケアを行い、皮膚の健康を保ちましょう。

