

「皮膚ケア・爪白癬」について

皮膚は健康のバロメーター

<皮膚ケア>

* 皮膚ケアの必要性 *

★加齢に伴い、皮脂分泌低下・水分保持機能の低下からドライスキンとなり易く、更に皮膚バリア機能の低下により外部から細菌・真菌・アレルギーといった有害物質等の刺激を受けやすくなる

★皮膚の菲薄化・弾力性の低下といった変化により軽微な外力でも損傷し易い⇒その為角質やバリア機能を維持し皮膚の耐久性を保持するケアが必要

* 入浴時の留意点 *

★石鹸洗剤は使い過ぎず、しっとりタイプの物を。石鹸洗剤のすすぎ残りが無い様に

★毎日入浴しない場合は、腋窩・頸部・陰部・足等汚れ易い部分を選択的に洗浄

★タワシ・タオルでのゴシゴシ洗いは避け、洗剤を泡立て、手で肌に泡をつけ優しく撫で洗い

★湯温は 38℃~40℃・高温はドライスキンを助長してしまう

* 保湿方法 *

★浴後の皮膚がやや湿った状態で塗ると、浸透しやすく効果的

★手に保湿剤をとり、1か所ではなく皮膚の数か所に点在させ、手の平全体を使って優しくていねいに、できるだけ広範囲に伸ばす

★皮膚がしっとりする程度の量を使用する

<爪白癬>

★爪に汗や垢などの汚れが溜まると白癬菌の温床になり易い

★最初は爪ではなく指先が白癬となり、指先が白っぽくなり次第に指側に浸食していき、爪全体が変色・・・白色~黄色~黒色

★盛り上がった爪はポロポロと崩れる様になる

★症状が進行すると、靴が履けなくなったり、歩き難くなったりする等、日常生活に支障をきたす・・・糖尿病の方は合併症の危険もあり・・・

⇒早目に皮膚科受診 ⇒定期的通院と根気強い治療

