

## 「皮膚ケア・保湿対策」について

季節も変わり、いよいよ乾燥が気になりはじめますね。

この時期はお肌のトラブルも多くなります。

### ～ 高齢者の皮膚の状態について ～

＝高齢になると＝

- ① 皮膚からの汗や皮脂の分泌が減少します。それにより皮膚の持つバリア機能が低下し乾燥が引き起こされ、かゆみが生じやすくなります。
- ② 新陳代謝が低下し弾力が低下したり、皮膚が薄くなったりします。さらに平坦化して光沢を帯びる事もあります。そうなるとう傷が出来やすく、出来てしまうと治りにくいこともあります。

### ～ スキンケアのおすすめ（入浴後が効果的）～

- 長時間の入浴を避けお湯はぬるめで10分程度。保湿成分の入った入浴剤などを使用すると全身の保湿が出来ます。
- 入浴できない時は手浴・足浴・清拭など部分洗いも良いでしょう。マッサージ効果もあり血行が良くなります。



- 体を洗う際は皮膚にやさしい石鹸などを使用しましょう。石鹸は良く泡立てて優しく洗いましょう。
- 保湿剤の塗布をしましょう。できればお風呂上りに保湿力のある伸びの良いクリームなどを塗布します。市販のワセリンなども良いでしょう。
- 足の爪が軟らかくなり、切りやすくなります。  
◎指の間や爪の際も良く洗いましょう。  
水虫があるときは特に入念に洗いましょう。薬の浸透がよくなります。
- スキンケアを心掛けていても、掻き壊して傷が出来てしまったなど皮膚のトラブルがみられたときには、皮膚科の受診をしましょう。