

スキンケアのすすめ

山形県立こころの医療センター

精神科認定看護師

板垣健

空気が澄み、木々が色づく季節。けれど肌にとっては、乾燥との静かな闘いが始まる時期でもあります。私は若い頃は全く気にならなかったのですが、年齢を重ねるにつれ乾燥肌の悩みが大きくなってきました。例えば、冬にお布団に入ればしばらくするとかゆみが強くなり、なかなか寝つけません。特に足のすねのかゆみが強く、掻きむしって出血ということもありました。

9月に「排泄ケアとスキントラブルの予防」という研修会に参加してきました。基本的には患者さんへのケアのお話でしたが、自身のスキントラブルにも生かせるような内容でしたので、皆さんにも紹介したいと思います。

そもそもスキンケアとは何ぞや？肌をケアするということはわかりますが具体的には何をするのでしょうか？（図1参照）

スキンケアとは皮膚の生理的機能を良好に維持するために…

洗浄: 刺激物、異物、感染源を取り除く

保護・被覆: 皮膚への光熱刺激や物理的刺激を少なくする

保湿と浸軟予防: 角質層の水分を保持。余分な水分を除去

皮膚の機能は多岐にわたりますが、その1つにバリア機能があります。外界からの刺激や紫外線からの防御、細菌やウイルスの侵入を防ぐなど体外の様々なものから体内を守っています。また、体内の水分を保持するという大切な機能もあります。これらの機能は皮膚の最外層に位置する「角質層」が大きな役割を果たしています（図2参照）。

では、初めにお話したような乾燥によってかゆみが生じるのはなぜでしょうか？

乾燥すると角質層がはがれてすき間ができ、皮膚のバリア機能が低下して、外からの刺激を受けやすくなります。さらにかゆみの知覚神経が皮膚の浅い所の表皮内まで伸びてきて、かゆみを強く感じやすくなります。外からの刺激に敏感になり、衣服がこすれるだけでもかゆみを感じるようになります。かゆみで皮膚をかくと、物理的刺激でさらに皮膚バリア機能が低下します。

また、浸軟（しんなん）といって皮膚がふやけた状態でも同じようなことが起こります。部位としては胸の下、ふくよかな人の腹の下、指の間など皮膚が重なり合うところは要注意です。

つまり、皮膚が機能を良好に果たすためには、季節に合わせた対策が必要になってくるということです。



図1

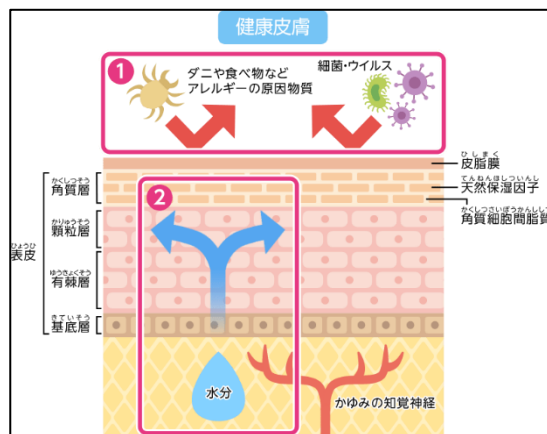


図2

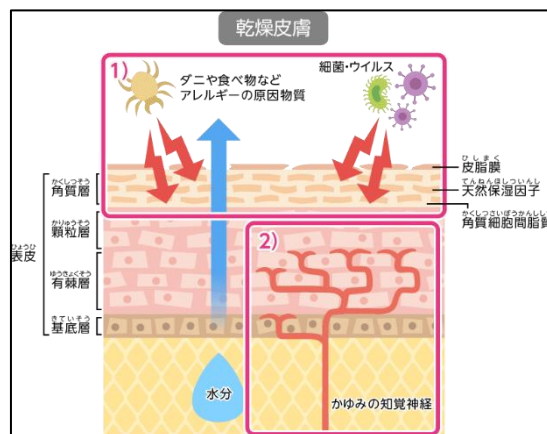


図3

では実際にはどのようなことに注意する必要があるのでしょうか。今回は、洗浄と保湿についてみていきたいと思います。

●からだの洗い方(洗浄)

- ・熱いお湯や長風呂は避けましょう。
- ・目の粗いタオルやナイロントオル、スポンジなどを使ってゴシゴシ洗わないようにしましょう。
- ・石けんは十分に泡立てて使いましょう。
※汚れを落とすのは泡です。ホイップ状になるまで泡立てましょう。
- ・石けんやシャンプーの成分が残らないよう、ぬるめのお湯でよく洗い流しましょう。



●保湿

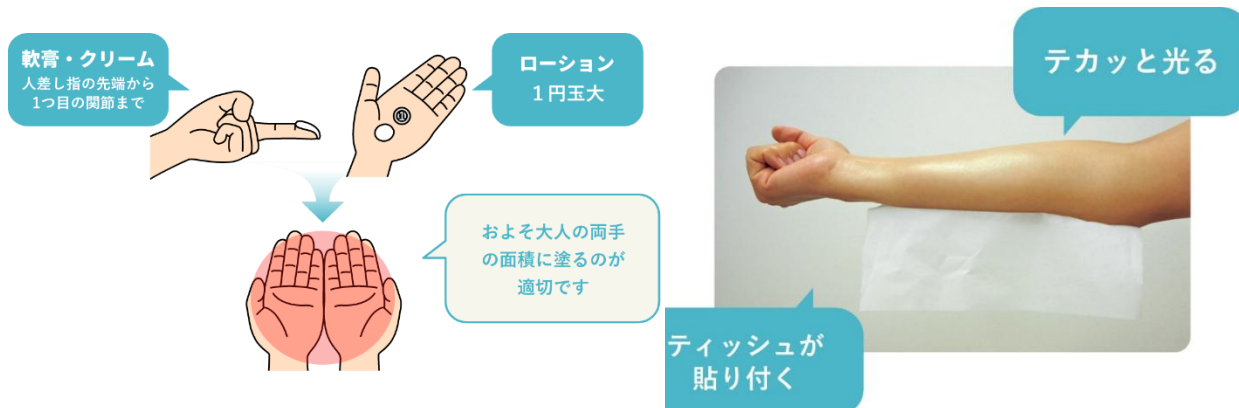
・軟膏やクリーム(チューブの場合)

人差し指の先端からひとつ目の関節まで伸ばした量がおおよそ大人の両手の面積に塗る量の目安です。

・ローション

1円玉大の大きさに出した量がおおよそ大人の両手の面積に塗る量の目安です。

足や腕に塗る場合は、ティッシュが皮膚に付く、または皮膚がテカる程度の量が目安です。



体の洗い方(洗浄)と保湿について基本的なことを載せてみました。基本的なことですが知らないこともありとても勉強になりました。

皆さんは、保湿剤はテッカテカにティッシュが張り付くくらい塗る必要があるとか知ってましたか？きっと知らなければ「塗りすぎ！勿体ないでしょ。」とか言っちゃいそうですね・・・。

私は、これで今季の乾燥を乗り切ろうと思います。実は夏には夏の乾燥対策が必要なようです。夏ってジメジメして乾燥とかするの？と思う方もいらっしゃるかもしれませんが・・・これはまたの機会にお話しようと思います。

では、みなさんこれからますます乾燥してきます。スキンケアをしっかり行ないスキントラブルを予防して快適に過ごしていきましょう！

参考文献

- ・日本精神科看護協会「排泄ケアとスキントラブルの予防」配布資料より
- ・マルホ株式会社 HP、<https://www.maruhoh.co.jp/> (11/11 アクセス)