

訪問看護



No.53

訪問看護ステーション
TEL 32-2416

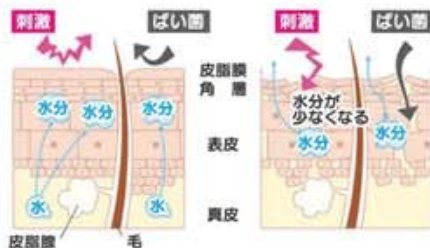
ステーション便り

カサカサ皮膚のかゆみ～上手に保湿をして予防しましょう～



「肌がかゆくて眠れない、イライラする!」「下着を脱ぐと粉を吹く」そんな経験ありませんか？
皮膚の表面（角質）は、体内からの水分蒸発や体外からの異物（病原体やアレルギーを起こす物質など）の侵入を防ぐバリア機能を担っています。このバリア機能が低下して水分を蓄える力が弱くなると肌が乾燥します。

健康な皮膚 vs カサカサの皮膚 (かゆみを感じやすい)



肌の乾燥がひどくなると、水分が少なくなって皮膚の表面（角質）がひび割れたり皮がむけたりして、外部からの刺激を直接受けやすくなります。また、かゆみが生じて掻き壊してしまうことで皮膚のバリア機能をさらに低下させ、炎症を起こしたり、炎症がもとで湿疹になったりすることもあります。

治療と予防の基本は保湿剤

保湿剤は、水分を保持して皮膚の乾燥を抑え、バリア機能を回復させ、外からの刺激による皮膚への侵入を防ぎ、皮膚炎の発症や増悪を防止します。皮膚の状態によっては、医師の処方外用薬を併用しましょう。

基本使用量と塗り方

軟膏・クリームは人差し指の先から第一関節まで



約 0.5g で手の2枚分の面積

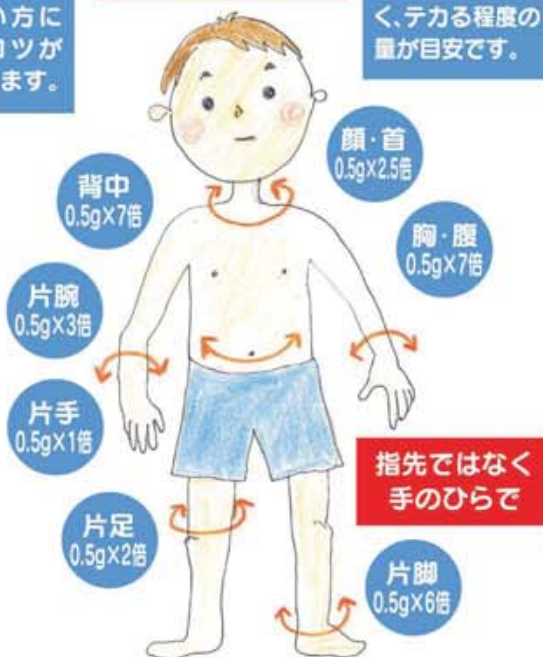
ローションでは1円玉大で



保湿材の使い方にはコツがあります。

入浴後5分以内に

ティッシュが付く、テカる程度の量が目安です。



体のしわの方向に塗る

スキンケアの3原則は、皮膚の清潔・保湿・保護です。訪問看護では、皮膚の状態と室内乾燥や、かゆみによる生活の質の低下がないかを観察します。また、皮膚を清潔に保つケアや皮膚にあった保湿剤の選択、皮膚の保護、医師への報告と相談を行っています。

保湿剤を上手に使い、カサカサかゆみを予防し、つるつるびかびかの皮膚を目指しましょう。