

ドライスキンは、高齢者に多くみられ、皮膚を保護するバリア機能が破綻することによって、外部からの刺激やアレルゲンの侵入が容易となり、さまざまなスキントラブルを生じます。

<メカニズム>

ドライスキンは、角層の柔軟性が低下して硬く脆くなり、角層の水分量が減少し、健康な皮膚がもつバリア機能が障害された状態になります。

さらに、ドライスキンが長時間続くと、かゆみの神経が表皮内に進入してくるため、わずかな刺激でもかゆみに敏感になります。

ドライスキンは、皮膚剥離、失禁関連皮膚炎、褥瘡の発生要因にもなります。年間を通してドライスキンの予防的スキンケアが必要です。



<高齢者の特徴>

高齢者の看護・介護の場面では、着替えのために脱衣すると粉状のものが舞い上がる、下腿部の皮膚がかさかさしている、このような光景をよく目にするのではないのでしょうか。

ドライスキンは、入浴湯温度の高さ、入浴時間の長さ、洗身時に使用するタオル類の材質、過度の洗浄、低湿な住環境などによっても起こります。特に冬の季節は、ドライスキン症状が下腿に多くみられ、加齢とともに増加します。

予防的スキンケア

<洗浄のスキンケア>

皮膚の清潔には、皮脂の喪失と掻痒感を増長させないようなケアが必要です。

【入浴】

個々の状態に合わせて入浴・シャワー浴・部分浴・清拭などを行い、清潔を保持しましょう。

湯温は、38～40℃程度が、おすすめです。

頻回な洗浄は、皮脂を除去してしまい、皮膚の乾燥を招きます。入浴時の洗身にはナイロン製のブラシやタオル、軽石、ヘチマなどの使用を控えましょう。

泡状皮膚洗浄剤を使い、撫でるように洗うことをおすすめします。拭き取りには、清潔で柔らかいタオルなどを使用して優しく抑え拭きをしましょう。入浴後の水分摂取も大切です。



保湿のスキンケア

高齢者は、体温調節機能の低下により暖房器具を使用する機会が多くみられます。

暖房器具使用時は加湿器などを使用し、湿度が40%以下にならないように環境を調整しましょう。

【保湿剤の塗布】

保湿のスキンケアで重要なことは、毎日継続したケアの実践です。時間が経っても保湿のスキンケアを忘れない、ケアを習慣化することが大切です。



回数:保湿は、1日2回以上行なうことがよいでしょう。

塗布の方法:保湿剤は一度にたくさん塗布せず、少量を両手に薄くのばし、擦らず優しくなでるように塗布します。べたつきが気になる場合のほとんどは、つけすぎが原因です。

【保湿剤の選択】

保湿剤は、角層内部の保湿効果を期待してローションやゲルの製品を使用します。

乾燥が強くなる秋から冬の季節には、さらにクリームや軟膏の重ね塗りをおすすめします。保湿剤は、皮膚の乾燥状態とつけ心地を基準に選択します。

<日常生活環境への配慮>

着用する肌着は、木綿や絹製のものを着用すると皮膚への刺激が少なくなります。

爪の手入れも定期的に行い、手指の清潔に努めましょう。食事は、栄養バランスや消化吸収のよい食生活を心がけ、アルコール・香辛料・味の濃い食品・熱い食品などの刺激物は控えましょう。

まとめ

スキンケアを行う前に、洗浄、シャワー浴等を行うと、皮膚の清潔に加えて、角層が柔らかくなります。それによって、保湿剤の浸透性が高まり保湿効果が期待されます。

スキンケアを行っても、掻痒感や皮膚の乾燥が強い場合は、皮膚科医師に相談し、適切な外用薬を処方してもらいましょう。

