

さくらやま便り

No.358 号 2024 年（令和 6 年）7 月 15 日



【この時期に覚えておきたいスキンケア】

巻頭文

施設長 村本英邦

今回は、一昨年の 7 月に発表された「中四国介護看護情報発信サイト」からご紹介します。

●皮膚トラブルを予防しよう

はじめと不快感が増す梅雨時は、スキンケアが重要なことをご存じでしょうか。体調に応じて適切なスキンケアを行わないと、肌のただれやあせも、床ずれなど、皮膚トラブルが起きてしまうこともあります。また、体力が低下している場合、一度皮膚トラブルが起きると治るまでに時間がかかります。

この記事では、梅雨時に起こりやすい皮膚トラブルやスキンケアについてまとめました。

●梅雨や夏場の皮膚トラブルとは？

梅雨時や夏場に多い皮膚トラブルにはどのような症状があるのでしょうか？

・あせも

「あせも」とは、汗の通り道である汗腺がふさがり起きる炎症のこと。汗をたくさんかいたまま放置しておくと、首や背中などに湿疹ができ、かゆみを伴う場合もあります。汗をかきやすい乳幼児によくみられる皮膚トラブルですが、実は高齢者でもあせもに悩むケースは多いのです。

高齢者は若いころに比べ発汗量が低下していますが、高温多湿の環境にいればたくさん汗をかきます。また、ベッドに寝たきりだったり、背もたれのあるイスにずっと座っていたりした場合は、背中にあせもができていないか注意が必要です。

・床ずれ

「床ずれ」は、長時間圧迫されたことで血行不良になった箇所に摩擦が加わることで起きる皮膚疾患のひとつです。お尻や尾てい骨、肩甲骨やかかとなど、体重がかかりやすい部位に発症しやすく、初期のうちは赤みを帯びるのが特徴です。

梅雨時は、床ずれのリスクが高まる季節。なぜなら、湿気や汗で下着や衣服、シーツ類が湿り、肌との摩擦係数が増すからです。また、汗をかいたまま放置するなど、皮膚を不衛生にしておくと、わずかな刺激で床ずれになる場合もあります。

・真菌感染症

真菌（水虫・カンジダなど）が起こす皮膚トラブルを「真菌感染症」といいます。

真菌はジメジメして温かいところを好むため、湿度が高くじんわり汗ばむ梅雨時は真菌感染症に気を付けなければいけません。

特に注意したいのが、脇の下や胸の下など、皮膚が重なり汗の乾きにくい部位。手の拘縮（こうしゅく）がある方の場合、手のひらにカンジダ皮膚炎を発症すること。パットを交換する際も、皮膚の状態に異変がないか観察を怠らないようにしましょう。

●梅雨・夏場における皮膚トラブル対策

梅雨時期や夏場に、皮膚トラブルを防ぐため、どのような対策をとればよいのでしょうか。

○スキンケア対策 1…皮膚も寝具もしっかり乾かす
ジメジメした季節、高齢者の皮膚トラブルを防ぐには「乾燥」が大切です。

・身体の部位

こまめにふいてタオルやガーゼを挟みましょう。ドライヤーの冷風で、水分を飛ばすのもおすすめです。パットを交換する際、局部を拭いてすぐあてるのは NG。しっかり乾かしましょう。少しでも濡れたままにしておくと蒸れやすくなります。

・介護用品

紙おむつや尿取りパットは、新品の場合でも湿気を吸っていることがあります。使用前にドライヤーで湿気を飛ばすと、さらっとした手触りがよみがえります。

梅雨時は、寝具を干せない日が続きますので、枕カバーや肌掛けのタオルなど、洗いやすいものだけでもこまめに交換して清潔な状態を保ちましょう。

かけ布団や敷布団などの大型寝具は、布団乾燥機の使用がおすすめです。寝具がカラッと乾いたものに替えると、皮膚トラブルの予防はもちろん、気分も明るくなるでしょう。

○スキンケア対策2…処方薬や保湿剤を活用する

痒みをとまなう皮膚疾患の場合、市販薬をあれこれ試すより、病院で適切な塗り薬や保湿剤を処方してもらいましょう。真菌感染症の場合、放置しておく、周りの人に感染する可能性もあります。

しばらく使ってみて症状が改善されなければ、薬や保湿剤の変更も可能です。医療機関と連携して、適切なスキンケアを行いたいですね。

○スキンケア対策3…痒みが止まらないときは肌の状態をリセット！

肌の痒みが出やすいのは、体があたたまってきたとき。布団に入りウトウトしてきたところで、痒みに襲われてしまい、なかなか寝付けない方もいます。かけばかくほど痒みは広がりますので、薬を塗ったならなるべくかずに我慢するのが大切です。

痒みを我慢できないようなら、冷たいタオルで痒い部位をやさしく拭いてあげましょう。肌がさっぱりすると、痒みが軽減することがあります。痒みが治まってから、あらためて薬や保湿剤を塗りましょう。

○スキンケア4…手浴・足浴ならベッドや室内でも手軽にできる！

手のひらや足の指は、汗をかきやすく汚れやすいため、できるだけ清潔に保ちたい部位です。

手足の汚れを洗い流すなら、洗面器を使った手浴と足浴がおすすめです。室内やベッドの上でも手軽にでき、気分もさっぱりします。洗ったあとは、指の間ま

でしっかりと拭き取りましょう。洗面器にそのままお湯を張ると、お湯がこぼれやすく後片付けが大変です。洗面器にビニール袋を入れ、そのなかで手浴・足浴をするとういでしょう。

○スキンケアは、無理なくポイントを押さえて
今回は、皮膚トラブルやスキンケアについてご紹介しました。スキンケアは「毎日全身くまなく！」を指すと負担が大きくなってしまいます。

身体状況によっては、こまめな入浴や全身の清拭が難しい場合もあるでしょう。しかし、実はピンポイントのスキンケアだけでも、肌トラブルの予防につながります。汗をかきやすい部位や汚れやすい部位を正しく理解し、肌トラブルなしで気分よく梅雨時を乗り切りたいですね。



生活相談員から

主任 遠藤裕之

行事予定

- 7月18日（木）エレベーター点検 15時～
- 7月22日（月）ワックス清掃 9時～
- 7月24日（水）理美容（予約制） 9時すぎ
- 7月28日（日）体操教室 14時～
- 7月31日（水）避難訓練 13時半～
- 9月13日（金）入居者健康診断 13時半～

避難訓練について

今回はシャローム横浜との合同訓練となります。詳細が決まりましたら、掲示などでお知らせいたします。ご参加いただきますようお願い致します。

入居者健康診断について

ケアハウスでは国の基準により健康診断が定められています。今年は9月13日（金）に行います。入居期間が1年以上の方が対象になります。

入退居について

- | 入居 | 退去 |
|---------------------|-----------------------|
| 105号室 菅野育夫さま 戸塚区から | 101号室 中村卓雄さま ご逝去のため |
| 206号室 中村邦夫さま 町田市から | 304号室 塚本政子さま 他施設入居のため |
| 211号室 中村八重子さま 町田市から | |
| | 211号室 吉田和子さま 旭区から |

トラッキング火災について

コンセントとプラグの間にほこりがたまり、湿気を帯びて発火することがあります。特に湿度の高い6月から9月にかけては電気を使用していなくてもコンセントにプラグが差さっているだけでトラッキング火災のリスクが高まります。定期的にコンセントのプラグを点検し、きれいに清掃しましょう。また古いテーブeltaップや延長コードは、トラッキング火災予防対策がされたものへ交換をしてください。

館内の夜間体制について

防犯のため、19時以降は宿直者が巡回を行っています。21時に玄関や屋上を施錠しています。玄関は朝6時に解錠しています。不安な点などありましたら、職員にご相談ください。



7月の誕生者

- | | | | |
|-----|----|----|---|
| 5日 | 中嶋 | 聖子 | 様 |
| 16日 | 牧田 | 芳男 | 様 |
| 20日 | 吉田 | 和子 | 様 |
| 22日 | 西方 | 和子 | 様 |
| 25日 | 渋谷 | 信雄 | 様 |

お誕生日、おめでとうございます。お健やかな毎日をお祈り致します。