



冬は空気が乾燥し、肌のトラブルが起こりやすい季節です。

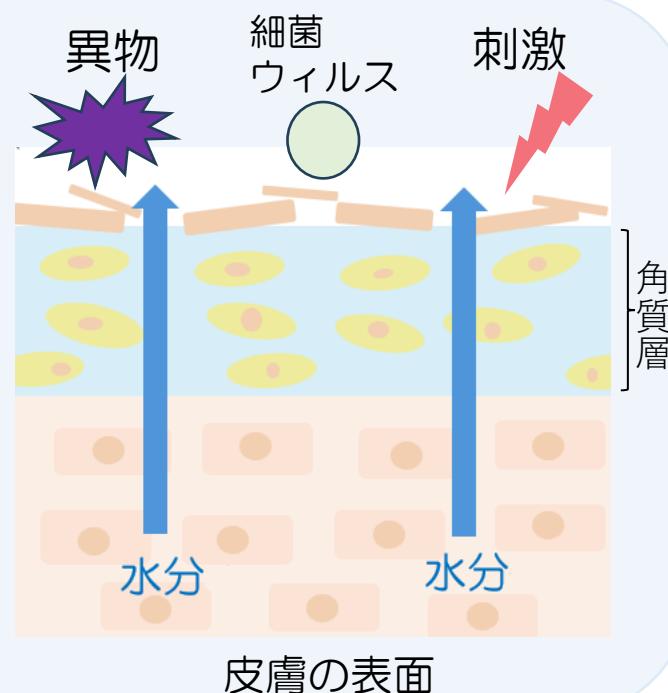
特に高齢者の肌は敏感で乾燥しやすいため、皮膚のバリア機能が低下してかゆみや湿疹が起こりやすくなります。そのため、毎日のケアがとても大切です。日常生活の中にスキンケアを取り入れてみませんか？

## 乾燥している皮膚

◎乾燥した皮膚は角質層の柔軟性が低下し、角質が硬く、もろくなり、水分量が減少した状態です。

◎乾燥すると浅い亀裂を起こし、外からの細菌などの侵入が可能なったり、水分が蒸散しやすくなってしまいます。

◎乾燥した状態が続くと…  
かゆみの神経が角質層付近まで伸びてきて、少しの刺激でもかゆみスイッチが入ってしまいます。



## スキンケアを日常生活に取り入れましょう

### 皮膚の清潔

- ①38~40°Cのぬるめのお湯
- ②低刺激、弱酸性の洗浄剤
- ③泡立て、優しく洗う
- ④ナイロンのタオルは避ける

### 保湿・予防

- ①入浴後10分以内に保湿剤を塗る
- ②1日2回以上を目標に塗る
- ③保湿剤は第1関節の長さ位の量で大人の手のひら2つ分の範囲を塗れる
- ④冬季は室内の乾燥にも注意する
- ⑤化学繊維の衣類や電気毛布や電気こたつの長時間の使用は避ける

### 身体の内部

- 偏食をしないことやこまめな水分摂取を心がけて栄養状態を整え、脱水を予防する



スキンケアは毎日行なうことが大切です。ぜひ意識して行ってみて下さい