

2022年 川崎市立川崎病院 看護師公開講座
第5回

たかがスキンケア されどスキンケア

2022年10月5日

川崎市立川崎病院

皮膚・排泄ケア認定看護師

岩本祥子

本日の内容



1. 皮膚の構造を見てみよう
2. 年齢とともに皮膚はどう変化する？
3. 動画で学ぼう！皮膚に優しい洗いかた、保湿剤の塗るかた
4. どれを選べばいい？洗剤や保湿剤の種類
5. 弱い皮膚はこうやってまもろう

健康な皮膚のはたらき

バリア作用

異物や紫外線の侵入
体液の喪失を防ぐ

分泌作用

汗、脂成分

体温調節作用

産生作用

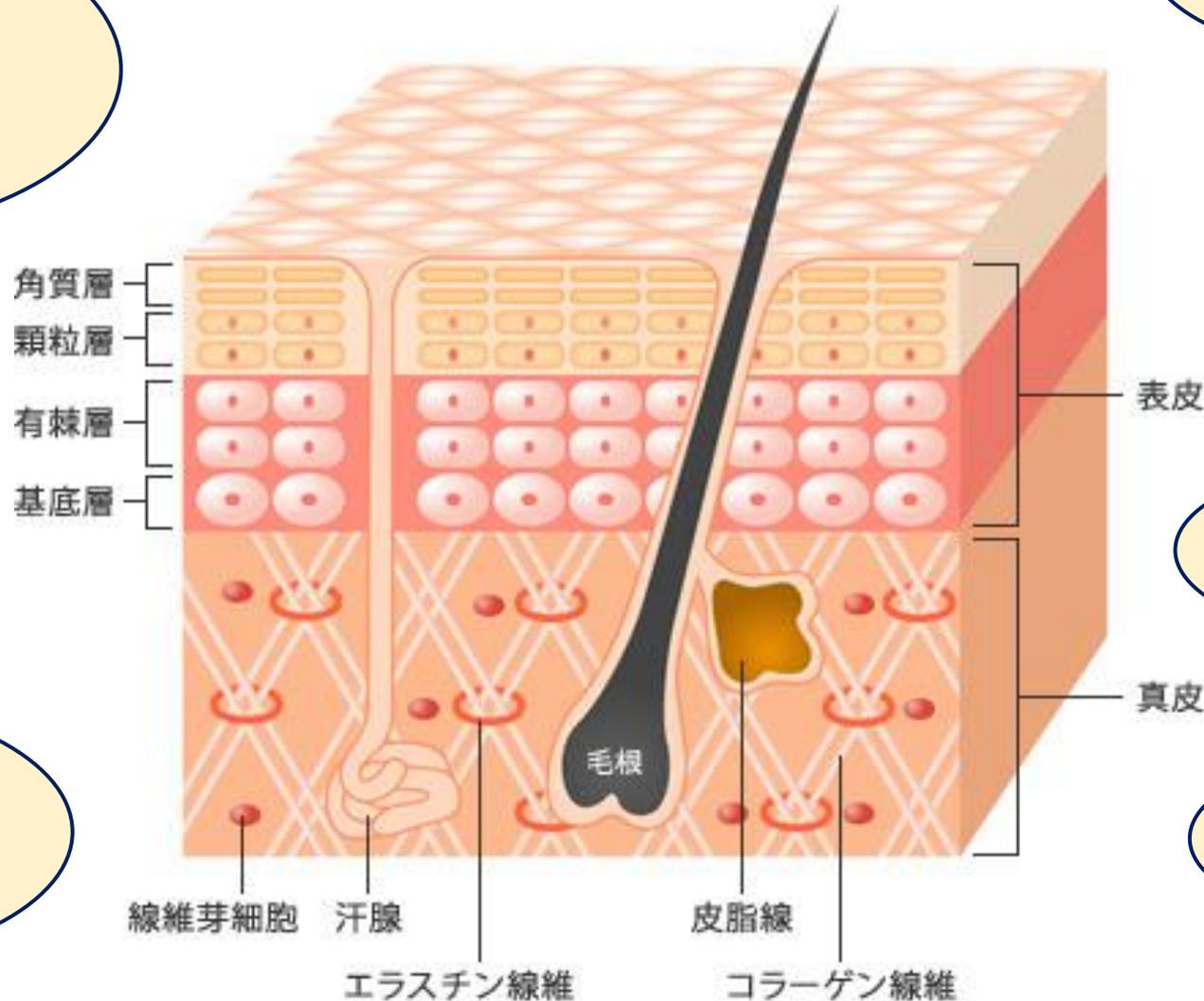
コレステロール、
ビタミンD₃

知覚作用

温覚、冷覚、痛覚、
触覚、かゆみ

免疫作用

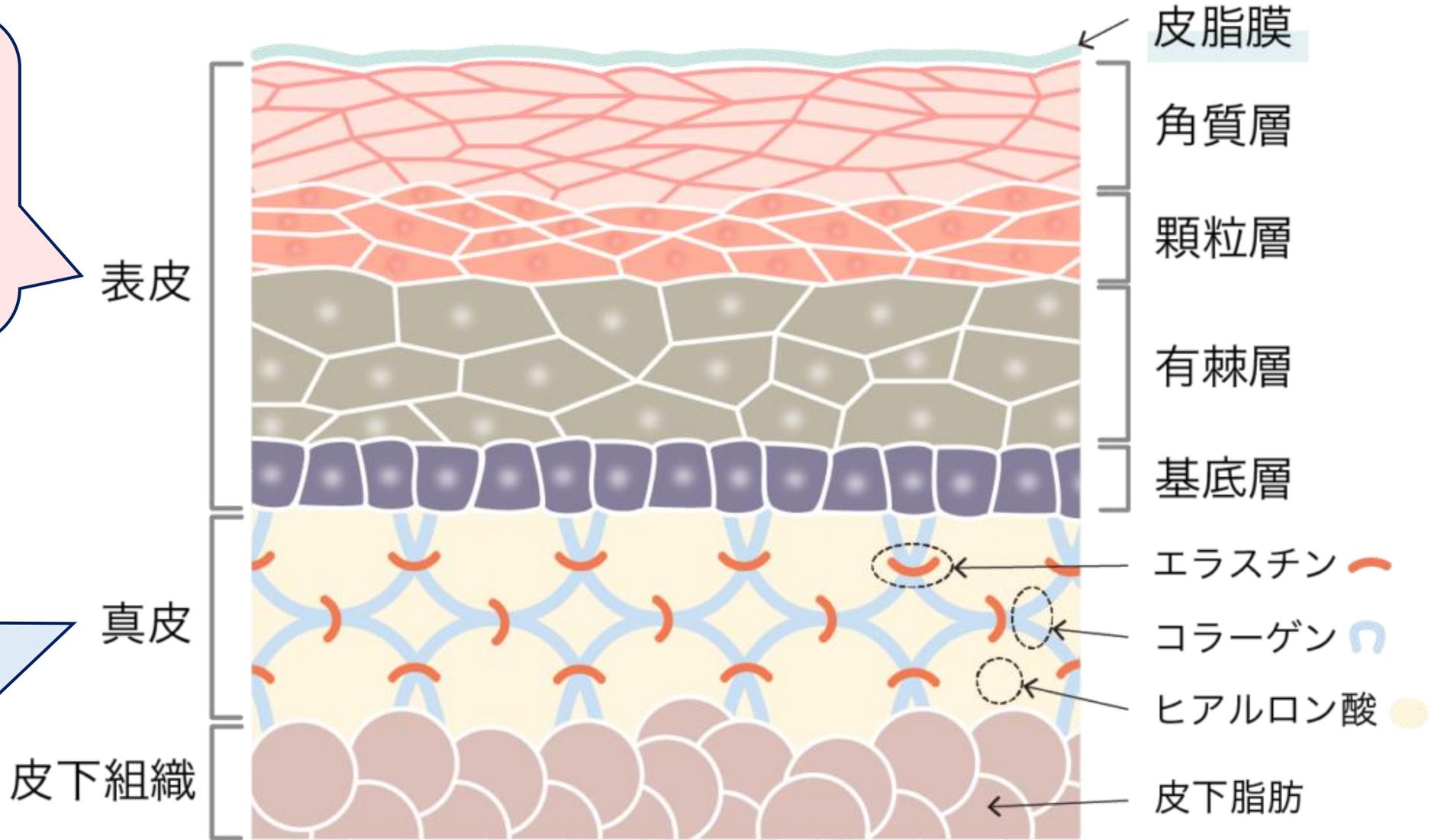
吸収作用



皮膚の構造

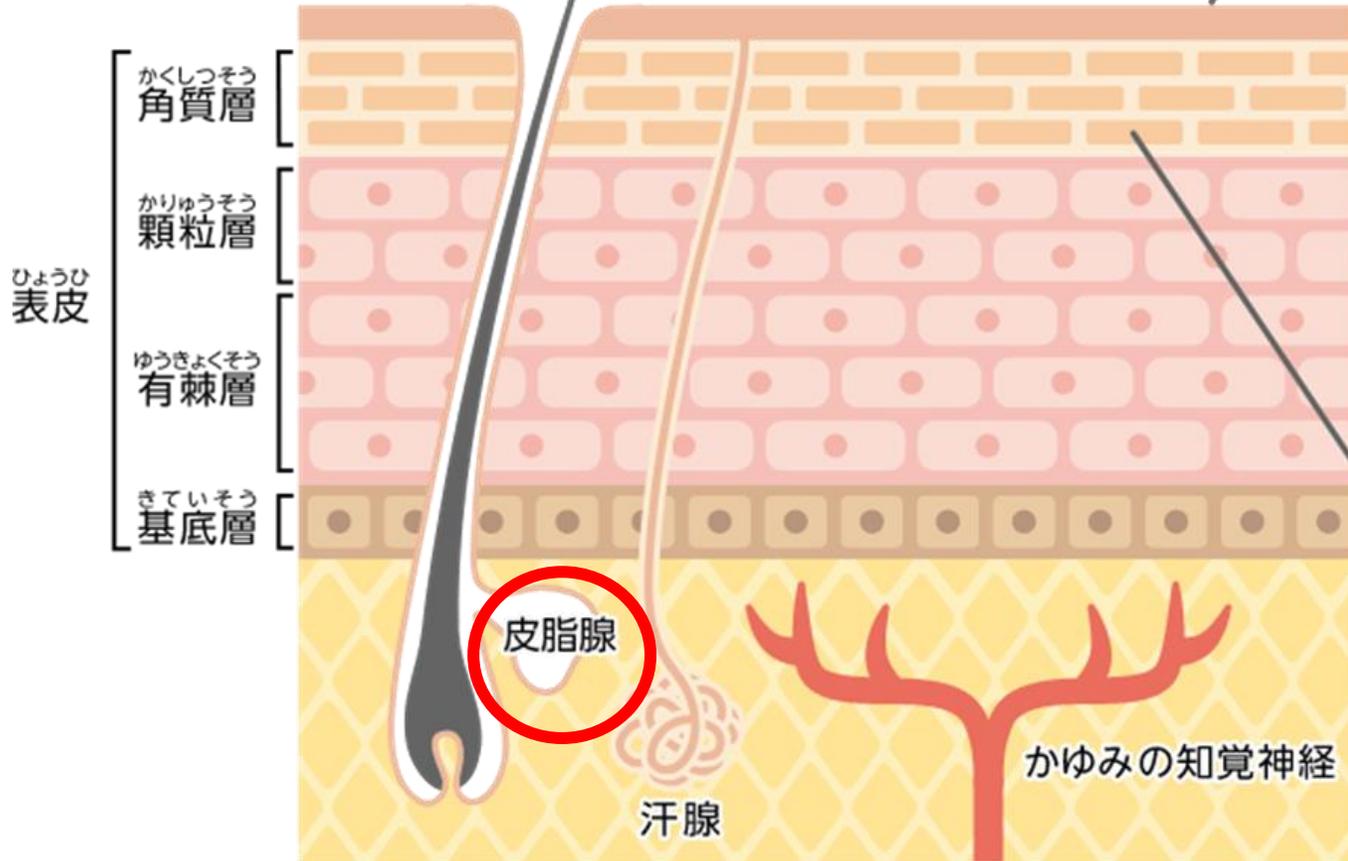
厚さ0.2mm
表皮の生まれ変わり
=ターンオーバー
通常は45日

表皮の40倍の厚さ
シワは真皮の変化が
原因



皮膚のバリア機能

健康皮膚



皮脂

皮脂腺から分泌される脂のことです。汗などに混じって皮膚の表面をおおい(皮脂膜)、水分の蒸発を防ぎます。

角質細胞間脂質

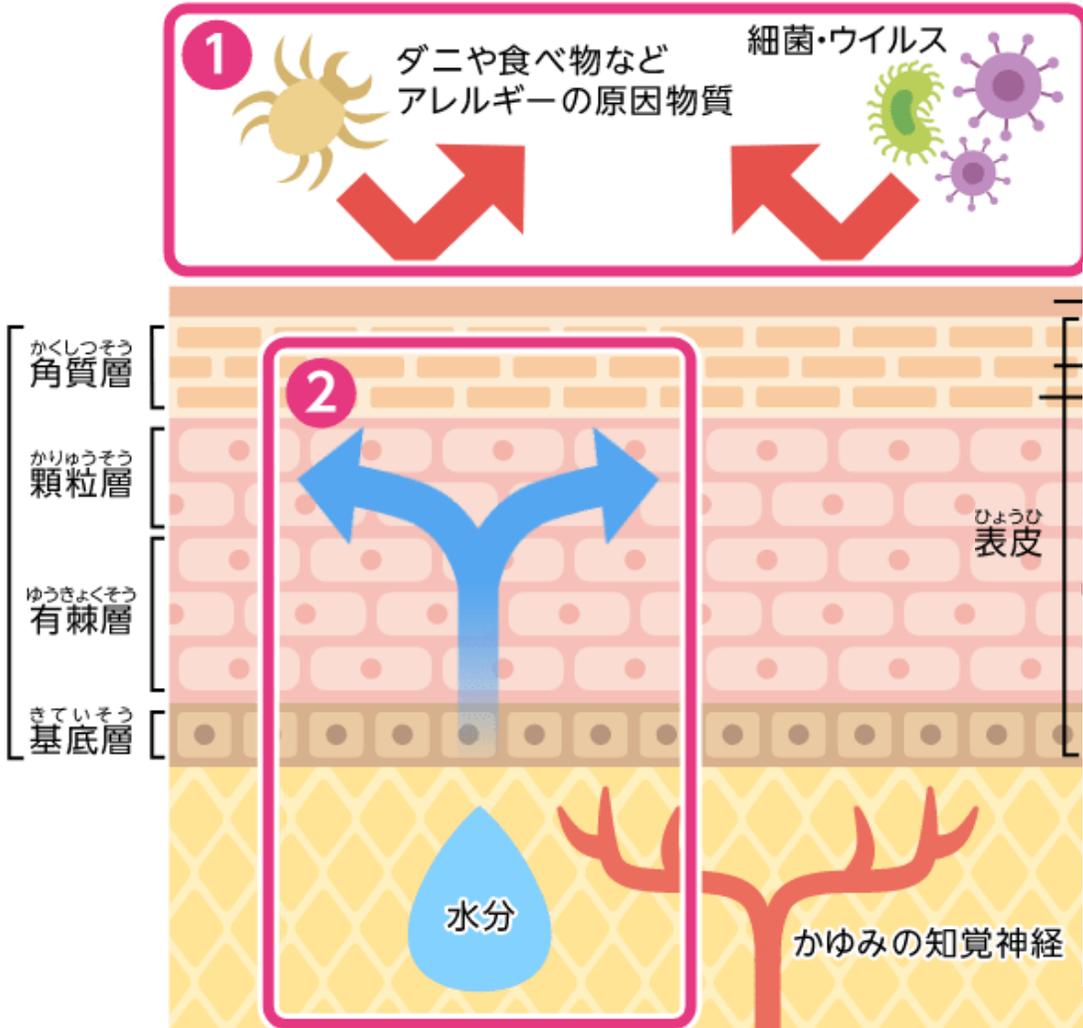
角質細胞と角質細胞の間のすき間を埋めている脂のことです。水分をサンドイッチ状にはさみ込み、逃がさないようにします。

天然保湿因子

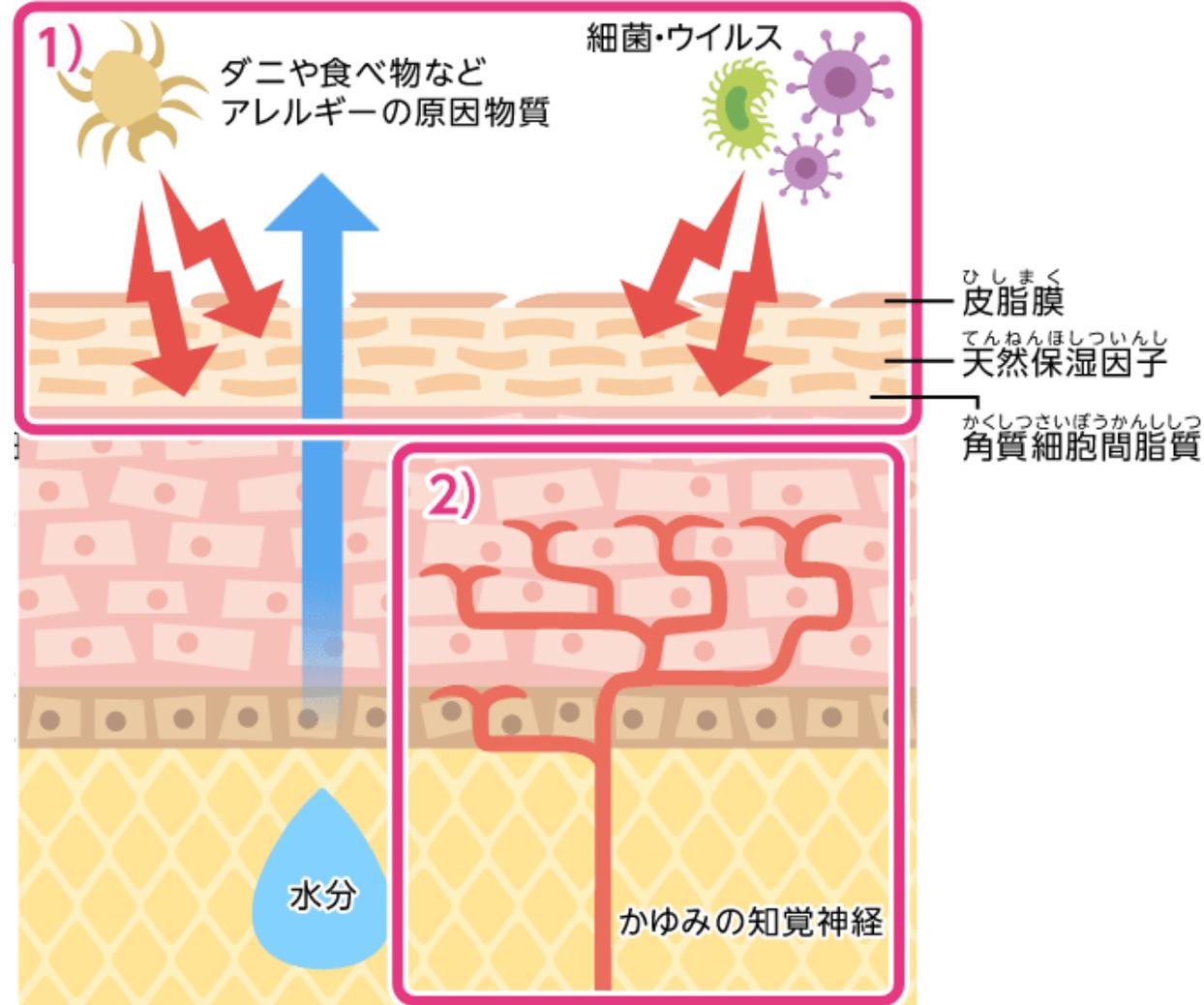
角質層にあるアミノ酸や塩類などのことです。水分をつかまえて離さない性質を持っています。

乾燥によってバリア機能が障害される

健康皮膚



乾燥皮膚

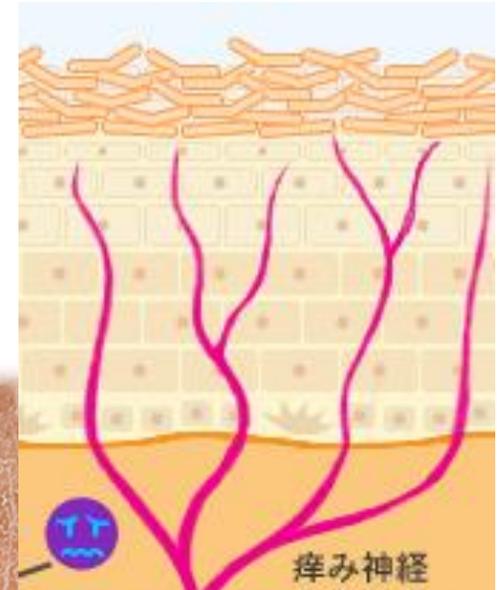


かゆみの悪循環



眠れない...

些細な刺激で
かゆみを感じる



かゆみの増強

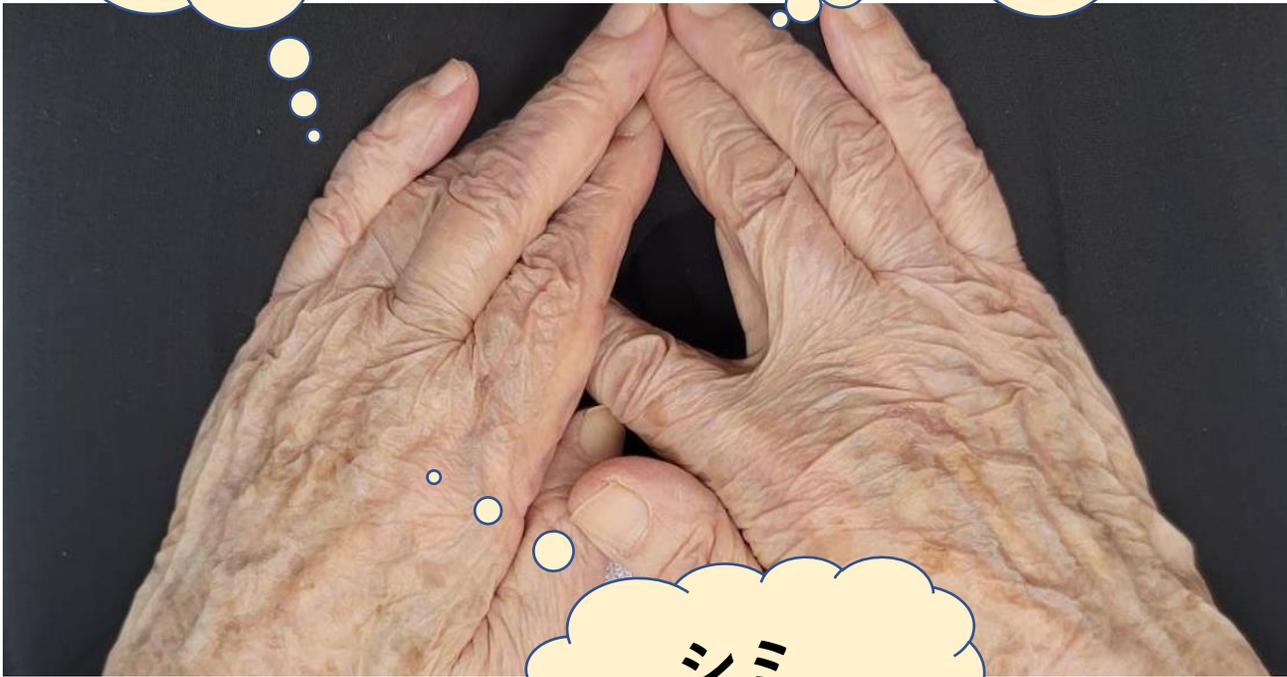
高齢者の皮膚の特徴

乾燥

たるみ
シワ

紫斑

シミ

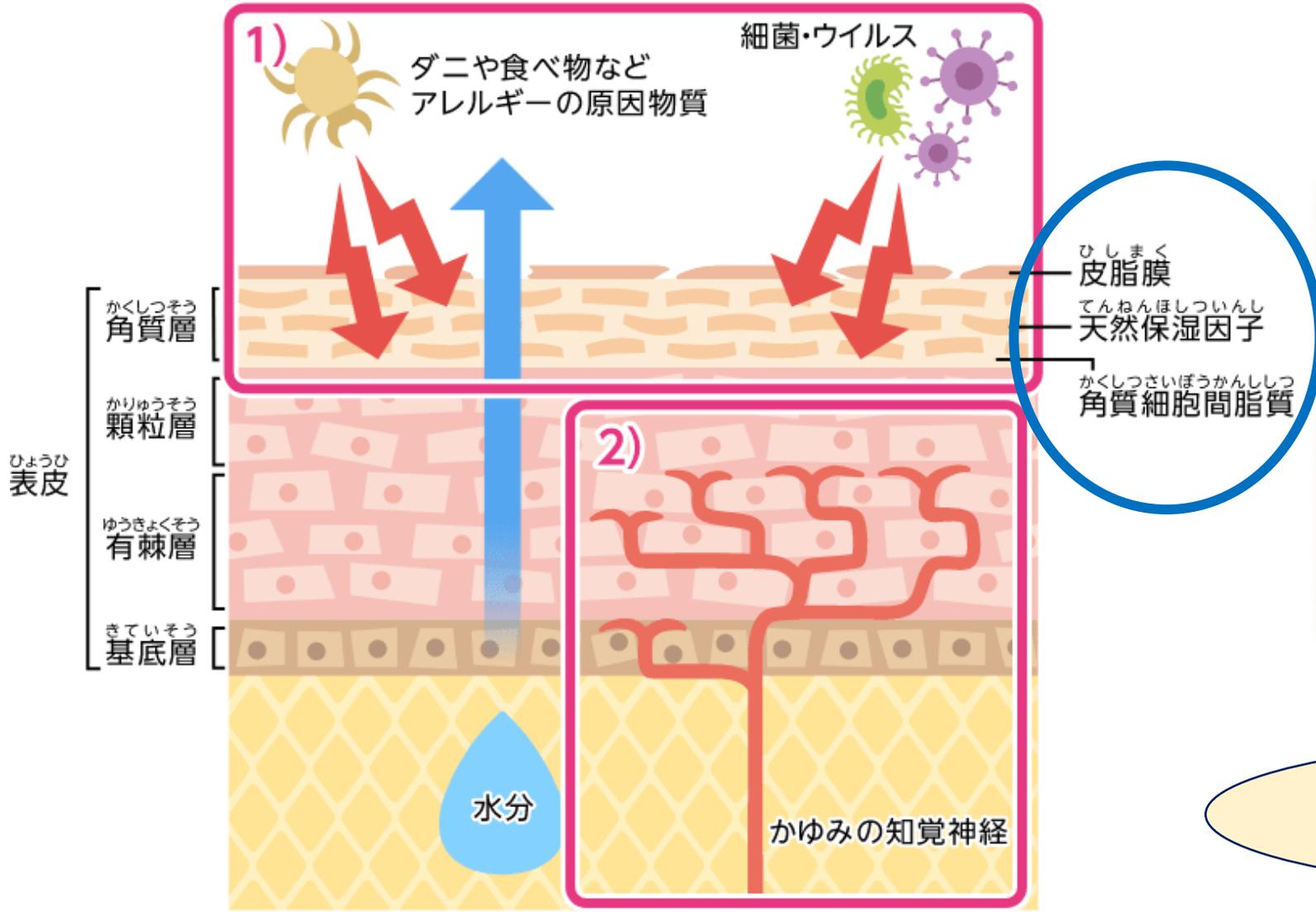


高齢者の皮膚の変化：①乾燥（ドライスキン）

乾燥皮膚

保湿にかかわる成分が減少

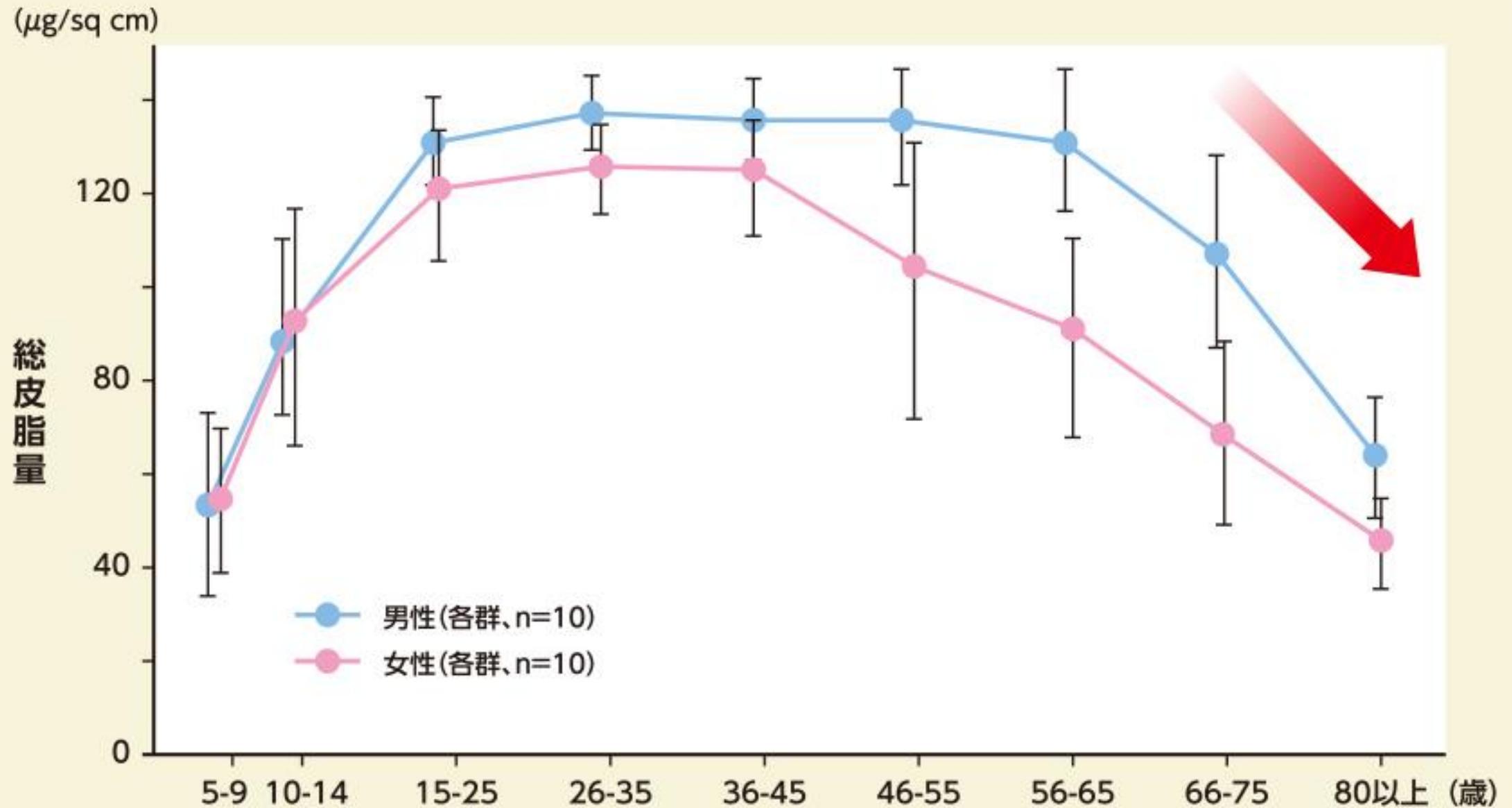
皮膚が乾燥する



高温浴・長湯
あかすり…

バリア機能の低下

加齢とともに皮脂は減少する



高齢者の皮膚の変化：②皮膚が薄くなる

細胞分裂の速度が遅くなる



表皮が薄くなる

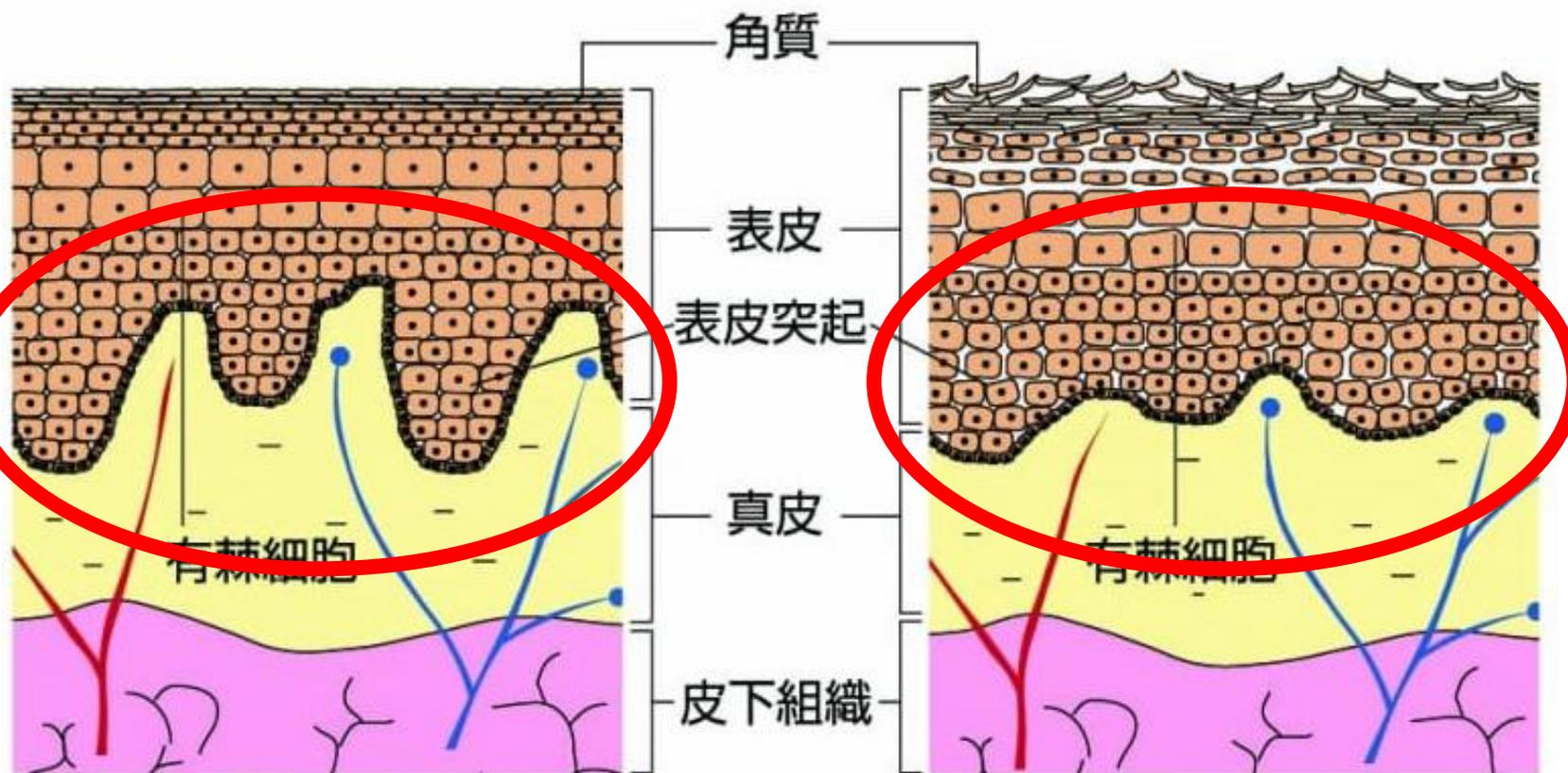
表皮突起が短縮・減少



皮膚が裂けやすい

健康な皮膚

高齢者の脆弱な皮膚



スキン-テア (皮膚裂傷)



スキン-テアを発生しやすい因子

その傷は
スキン-テア (皮膚裂傷)
ではありませんか？

日々の何気ない動作や介護によって発生
スキン-テアは、**非常に痛みの強い創傷**です！

テープを剥がした時

車椅子移乗時

ベッド柵に
ぶつけた

入浴介助時

スキン-テア
(皮膚裂傷)って
なに？

- 摩擦・ずれによって、
皮膚が裂けて生じる
真皮深層までの損傷
- 特に高齢者の四肢に
発生しやすい



テープ剥離時に前腕部に発生



ベッド柵にぶつけて手背部に発生

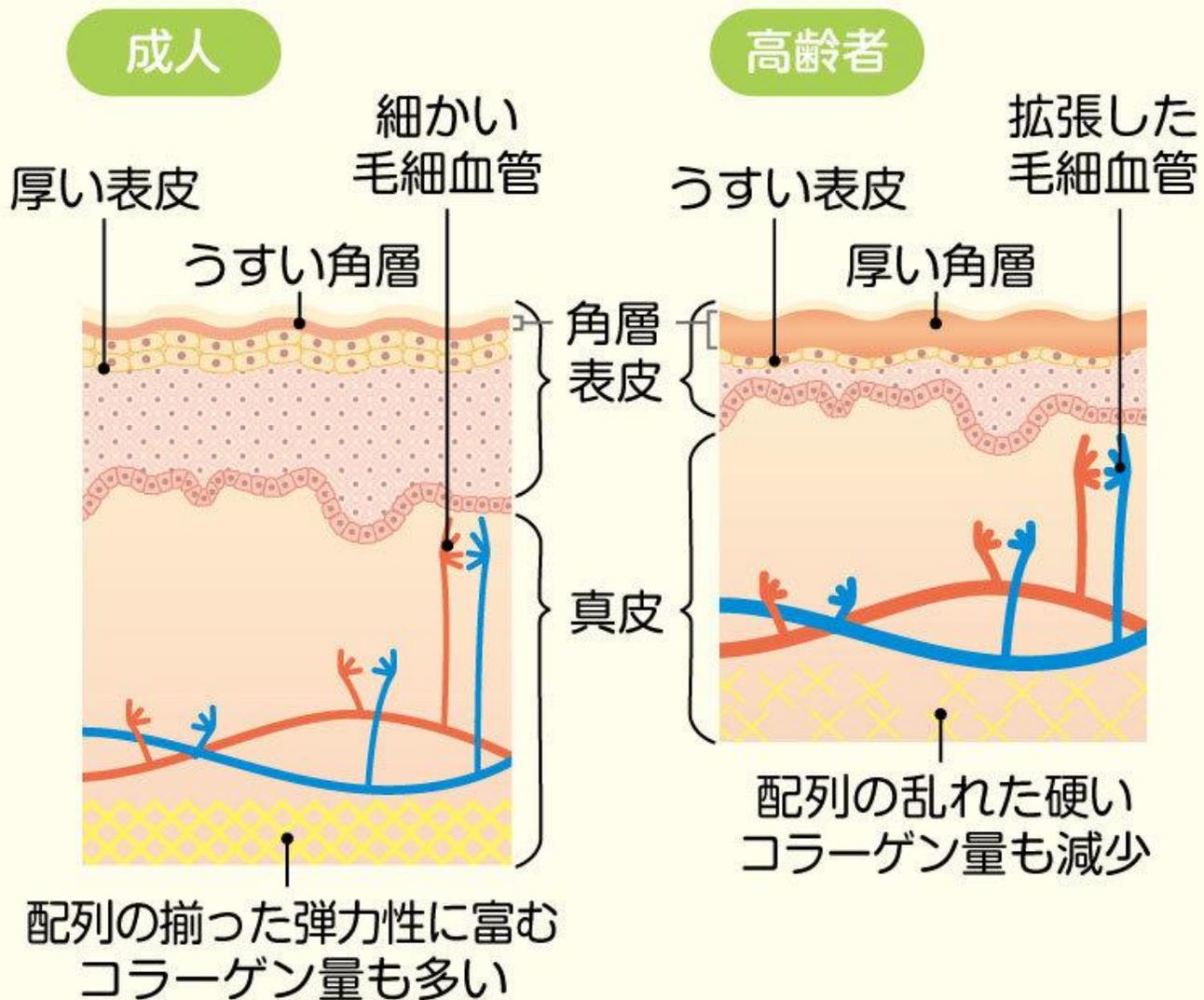


腕を持ち上げたときに前腕部に発生



転倒時に下腿部に発生

高齢者の皮膚の変化：③光老化



◆真皮

→弾性繊維やコラーゲン、ヒアルロン酸が減少

◆皮下組織

→萎縮によりクッション機能が低下



しわやたるみの形成

皮膚の敵！紫外線

◆UVA…真皮に影響

シワやたるみの形成に関係

◆UVB…表皮に影響

シミや皮膚がんの発症に関係

皮膚に合った塗りごこちのよい
製品をこまめに塗り直す

UVBをカット

UVAをカット



弱い皮膚の洗いかた、保湿のポイント

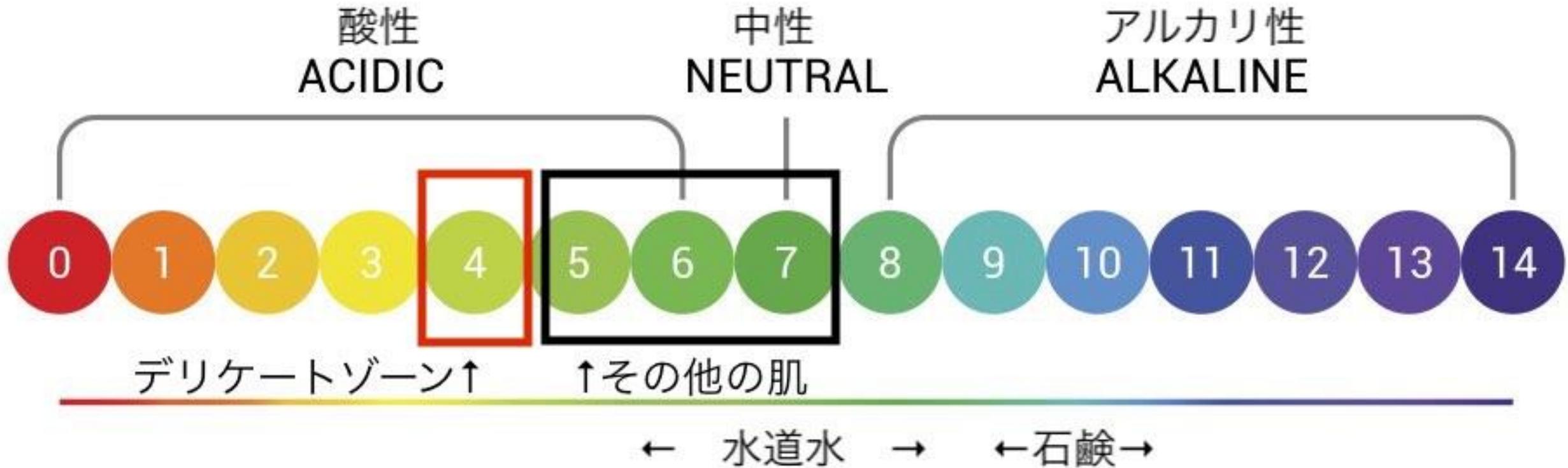
洗いかた

- 泡立てた石鹼を使用し、泡を転がすようにして洗う
- 洗浄剤が皮膚に残らないようによく洗い流す
- 水分を拭き取る時はタオルで優しく押さえるようにして拭く

保湿のしかた

- のびのよいローションタイプの保湿剤を選択する
- 保湿剤を両手に取ってのばし、皮膚に手を当てて押さえるようにして塗る

どんな洗剤を選べばいい？



健康な皮膚では一過性にアルカリ性に傾いてももとのpHに戻るが、
高齢者の皮膚は弱酸性に戻りにくい → **バリア機能の低下**

アルカリ性と弱酸性のちがい



洗浄力：弱い
泡立ち：少ない

ドライスキンに
適している

弱酸性



洗浄力：強い
泡立ち：多い

ドライスキン
に適さない

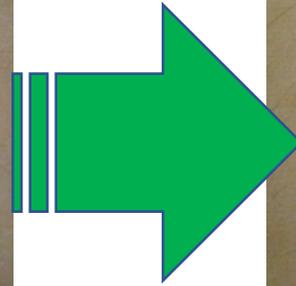
アルカリ性

泡立てによる洗浄力のちがい



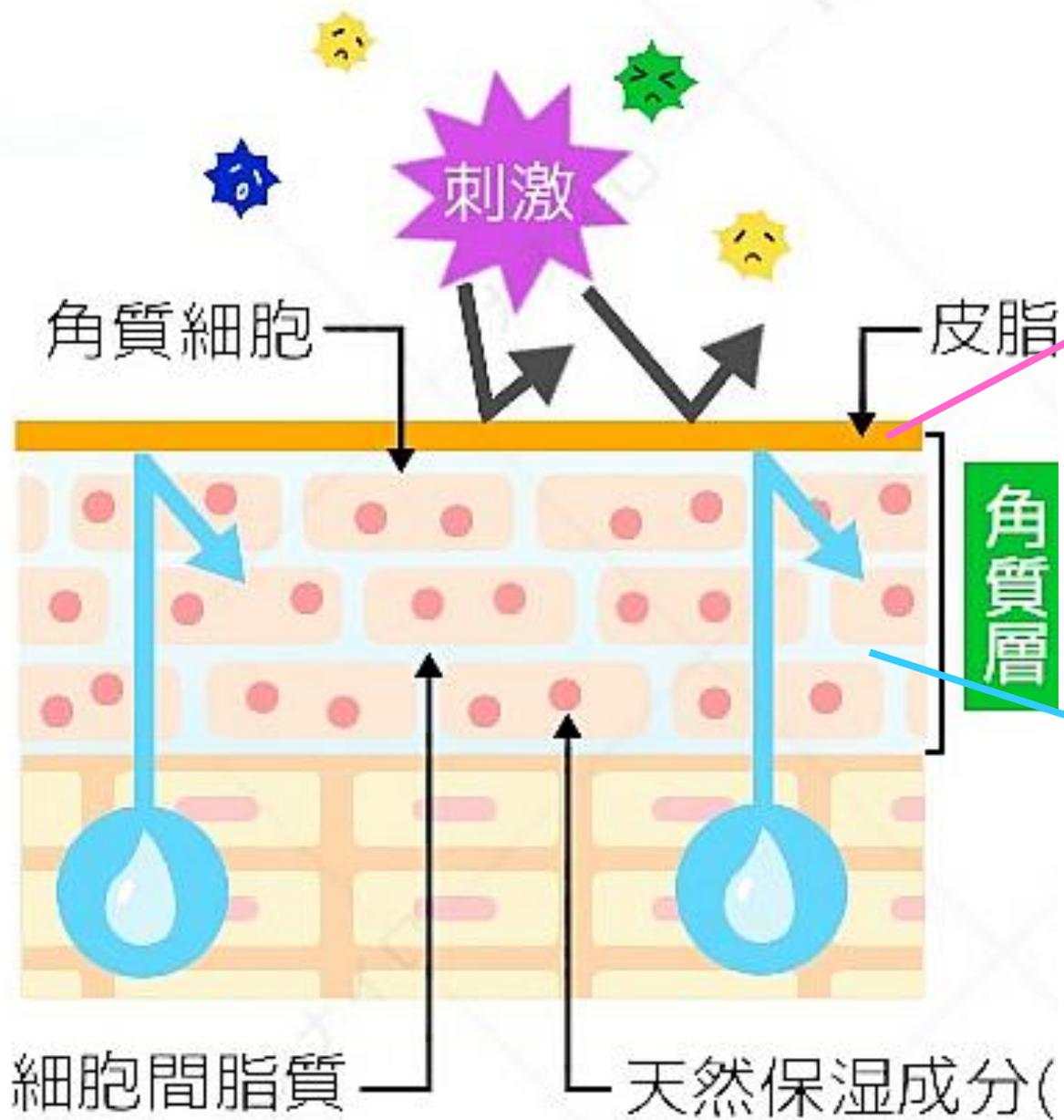
泡立てあり

泡立てなし



洗浄剤は泡立てることによって洗浄力がUP！

保湿剤の効果



水分の蒸発を防ぐ
(エモリエント効果)

水分を供給する
(モイスチャライザー効果)

保湿剤のタイプ



軟膏



クリーム



ローション



スプレー



フォーム



保湿剤のタイプ	特徴
軟膏	べたつく、 気温が低いと固くなり、塗るときの摩擦が強い
クリーム	保湿力が高く使用感がよい、水で洗い流せる
ローション	使用感がよく、よくのびる
スプレー	広い範囲に使用しやすく、手が届かないところにも塗れる
フォーム	のびがよく、広い範囲に素早く塗り広げられる 泡がきめが細かく皮膚に浸透しやすい

保湿剤の種類によるちがい

軟膏・クリーム



ローション



刺激性	ローション剤 > クリーム剤 > 軟膏剤
塗りやすさ	ローション剤 > クリーム剤 > 軟膏剤
保湿力	軟膏剤 > クリーム剤 > ローション剤
持続性	軟膏剤 > クリーム剤 > ローション剤

保湿剤の効果的な塗りかた



こんな皮膚は保護が必要

皮膚が薄い

白くてカサカサ
している

浮腫

紫斑



衣類で皮膚を保護する

- ◆スキン-テアは四肢に発生することが多い
- ◆長袖・長ズボンまたはレッグウォーマーやアームカバーを着用し、皮膚を露出させない



周囲環境の保護

家具や壁などの角を保護



車椅子のフットレストを保護



テープを貼るとき、剥がすときは注意！

スキンテアはテープを剥がすときに発生することが最も多い



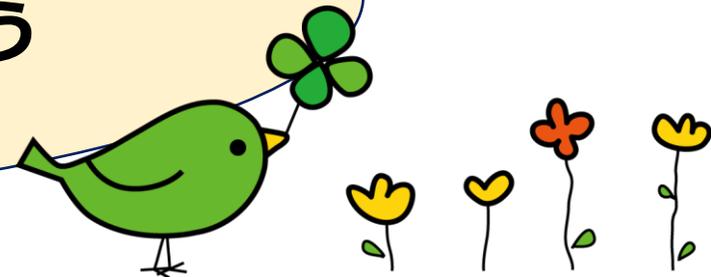
テープ以外の固定方法もあります



まとめ

- ▶ ドライスキンは様々な皮膚トラブルを引き起こす！保湿して皮膚のバリア機能を守りましょう
- ▶ 弱酸性の洗浄剤を泡立てて皮膚を洗い、擦らずに保湿剤を塗りましょう
- ▶ 高齢者の皮膚は薄くて弱い！ 損傷しないようにあらかじめ保護しましょう

**たかがスキンケア されどスキンケア
日々のケアで皮膚の健康をまもりましょう**



引用・参考文献

- スキンケアガイドブック
- 改訂第2版 スキントラブルケアパーフェクトガイド
- WOC Nursing 2018年8月号
- [皮膚のうるおいを保つ物質とバリア機能 | 「もっと知ろう！乾燥肌」 皮脂欠乏症治療の総合情報サイト | 製薬会社のマルホ | 製薬会社のマルホ \(maruho.co.jp\)](#)
- <https://gray-cat.jp/wp-content/uploads/2018/09/%E8%82%8C%E3%81%AE%E6%A7%8B%E9%80%A0-1-1024x652.png>
- <https://th.bing.com/th/id/OIP.cvRWjOm9ylUE8fTzTvCX0QAAAA?pid=ImgDet&w=183&h=163&c=7&dpr=2>
- https://nnir.jp/wp-content/uploads/2018/03/CeramideCream_06.jpg
- <https://sappho.jp/wp/wpcontent/themes/bihadajuku/img/photo/skincare045.jpg>
- https://d9dsub0ijw2ii.cloudfront.net/uploads/image/image/11705/222908_1_compression.jpg