

家族ができるスキンケアのポイント

監修：淑徳大学 看護栄養学部 教授
田中 秀子先生
発行：メディバンクス株式会社

こんなこと当てはまりませんか？ 在宅介護が必要な状態で起こりやすい肌トラブル

✓ 布団やベッドで寝た状態のまま過ごすことが多くなる

体を動かさないので血流が悪くなり、床ずれが生じやすくなる。

✓ 入浴や洗髪の回数が少なくなる

清潔な状態が保てなくなり、乾燥、むれ、かゆみ、カビ・細菌の感染などの肌トラブルを起こしやすくなる。

✓ 日常的におむつを使っている

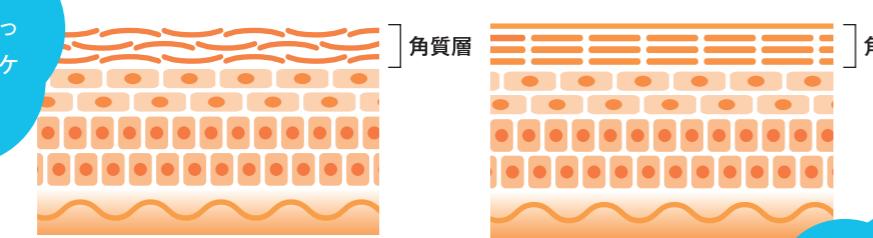
おむつでむれて皮膚がふやけることにより皮膚トラブルが起きやすくなる。

高齢者の皮膚

加齢によって皮脂の分泌が減ってしまうことで、高齢者の肌は水分保持のためのバリア機能が低下して乾燥しがちになります。その状態が続くと、かゆみやカビ・細菌の感染などによる様々な肌トラブルを引き起こす要因にもなりかねません。保湿剤を塗るなど日常的なスキンケアをすることにより、皮膚を健やかな状態に保つことが大切です。

皮膚のバリア機能は弱酸性の皮脂膜に覆われることで保たれていますので、皮膚にとつて低刺激な弱酸性のスキンケア用品を使いましょう。

先生教えて！



乾燥した皮膚

浸軟した皮膚

正常な皮膚

乾燥による
スキントラブル

おむつによる
むれ

カビや細菌の
増殖

バリア機能の低下による
症状の悪化は、
悪循環におちいり
やすいので要注意。



スキンケア3原則について

清潔保持 保 湿 保 護 は、皮膚を健やかな状態に保つための大切な3原則です。

このスキンケアの3原則に関するポイントを、生活シーン別に紹介します！

シーン別スキンケアの方法

入浴



皮膚トラブルの予防・抑制のために大切な入浴。皮脂の落とし過ぎはかゆみの原因にもなりますので、入浴は1日1回までにしましょう。適切な水分補給も忘れずに。

STEP 1

泡で優しく洗う

- 弱酸性や低刺激性の石鹼を使用する。
- ぬるま湯ですすぎ残しがないように洗い流す。

STEP 2

保湿成分配合の入浴剤を入れる

- 湯船につかるだけで全身を手軽に保湿。
- 乾燥肌の場合、皮膚のバリア機能を補うセラミドなど配合の入浴剤が効果的。

STEP 3

肌に湿り気があるうちに塗る

- 肌の水分浸透・吸収力が高まっている入浴後が保湿のベストタイミング。
- 保湿ジェルやクリームを10分以内に塗ると効果的。

清拭



入浴できない場合におすすめなのが清拭。清潔を保つことができ、マッサージ効果も期待できます。無理せず数日に分けて部分的におこなってもよいでしょう。

STEP 1

お湯で絞ったタオルで拭く

- タオルの温度は要確認。
- しわやたるみで重なっている部分も忘れずに。
- 泡状シャンプーや泡を体に伸ばして拭き取る清拭剤を使うと便利。

STEP 2

水分を残さない

- 乾いたタオルで軽く押さえ、水分が肌に残って体が冷えるのを防ぐ。
- 皮膚の乾燥や色などの変化を見逃さないようにチェック。

STEP 3

乾燥しがちな部分に塗る

- セラミドなど保湿成分配合の保湿ジェルやクリームがおすすめ。
- かゆみによるかきむしりなどにつながるため保湿は定期的に。

おむつ交換時



排泄後のなるべく早いスキンケアが大切なおむつ交換。特に下痢はかぶれ、ただれや感染症の原因にもなるので要注意です。

STEP 1

おむつは排泄後すぐ交換・洗浄

- 石鹼洗浄は1日1回で、あとはぬるま湯で洗い流すだけ。
- 下痢の時は抗菌・抗真菌作用のある成分配合の洗浄剤を使う。

STEP 2

乾燥予防のために保湿剤を塗る

- かゆみによるかきむしりを予防することができる。
- 伸びがよくべたつきが少ないなど使いやすさも考慮する。

STEP 3

下痢の場合には保護クリームも

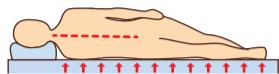
- 撥水効果のあるクリームを塗ることでかぶれなどのトラブルを予防できる。
- 汚れる部分よりも広範囲に塗ることが重要。



床ずれにならないための予防法

監修：淑徳大学 看護栄養学部 教授 田中秀子先生 発行：メディバンクス株式会社

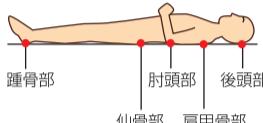
1 体圧分散



体の同じ箇所への圧をやわらげる体圧分散マットを利用しましょう。

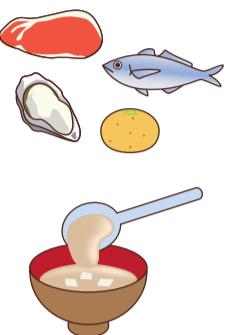


食事介助で上体を起こすときなどに背抜きをしましょう。背中の他、臀部、足、かかとも体とマットの間に手を差し込むことで、皮膚のずれや摩擦を解消し、引っ張られた皮膚を元に戻しましょう。



骨が出っ張ってるところには特に圧がかかりやすいので、体の向きや角度に注意しましょう。

2 栄養補給



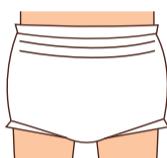
肉、魚、大豆製品、レバー、牡蠣、果物などのたんぱく質、ミネラル、ビタミンを多く含む食品を食べるよう心がけ、体力や抵抗力を落とさないようにしましょう。

飲み込む力が低下している場合は、とろみをつけたり、ゼリー状にしたり、調理法を工夫しましょう。



体重や血液検査値の変化をチェックして、バランスのいい栄養状態を保ちましょう。

3 スキンケア



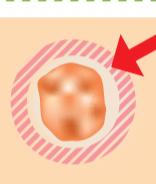
おむつはむれやかぶれをおこしやすいので、こまめな交換を心がけて、洗浄・清拭をして肌の清潔を保ちましょう。湿った下着・パジャマはこまめに着替えましょう。



赤み、熱感、膿が出ていないかどうか皮膚の状態をチェックして、床ずれの兆しを見逃さないようにしましょう。



洗浄・清拭後は乾燥しやすいので、保湿ケアをしましょう。保湿剤は体を拭いて10分以内に使い、頻回の下痢のときは撥水効果のあるクリームなどを塗っておき、皮膚に汚物がつかないようにしましょう。



もし床ずれになったときは…

床ずれの周囲は滲出液により浸軟すると真菌などに感染しやすくなるので、患部だけでなくその周囲まで優しく洗うようにしましょう。

洗浄＆保湿の手順とポイント

尿や便中の水分が皮膚に長い時間ふれていると細菌や真菌が増殖しやすくなりますので、それらを抑制する成分の入った石鹼や洗浄剤がおススメです。

洗浄剤はよく泡立てる



石鹼や洗浄剤は弱酸性を選ぶ。石鹼洗浄は1日1回、あとは洗い流すだけで十分。

泡で優しく洗浄する



皮膚をこするような洗い方は避け、手のひらで優しく洗う。

ぬるま湯で洗い流す



洗浄剤は大量に使用せず、すすぎ残りがないように注意する。

しっかりと水分を拭きとる



柔らかいタオルで押し付けるように。皮膚のしわやたるみの間に残った水分に注意する。

保湿する



皮膚が乾燥しやすい洗浄後は、すぐに保湿成分の入ったクリームなどを塗る。

緊急連絡先

施設名
電話

担当者

施設名
電話

担当者

※見やすいところに貼ってお使いください。

広告

製品に関するお問合せ **0120-01-5050**

(9:00 ~ 17:40 土日祝を除く)

カビや真菌を防いで
気になるニオイも洗ってすっきり。

抗真菌(抗カビ)成分
ミコナゾール硝酸塩



殺菌成分

コラージュフルフル泡石鹼

医薬部外品 弱酸性

泡で汚れが浮きあがりやすいため、
ゴシゴシこすらなくても、やさしく
洗えます。顔・手・デリケートな
部分などにおすすめです。

低刺激性・無香料・無色素、パッチテスト済（すべての方に皮膚刺激がないわけではありません）



菌やにおい
を洗って
清潔ケア

おしりのまわりの
洗浄に

フットケアの際の
洗浄に

体の洗浄に

持田ヘルスケア株式会社



持田製薬グループ

セラミド様成分など肌バリア機能
を補う成分をバランスよく配合。

コラージュDメディパワー保湿入浴剤

医薬部外品

お湯に溶かしてつかるだけで、簡単に全身の保湿
ができます。

コラージュDメディパワー保湿ジェル

医薬部外品

販売名: コラージュDメディパワー保湿ジェルα

さらっとした使用感で、すっとなじみ、しっとり感
が続きます。顔にも体にも。

低刺激性・無香料※・無色素、パッチテスト済（すべての方に皮膚刺激がないわけではありません）

※コラージュDメディパワー保湿入浴剤は除きます。

清潔にした
後の保湿に

