

# ひばり通信

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです



Toda Medicalcare Group  
戸田中央メディカルケアグループ

Vol.59  
2024年冬号

## 冬のスキンケア3原則

気温が下がると血行不良、湿度が低くなると乾燥につながり、肌トラブルを引き起こします。乾燥してきめが粗くなった皮膚は外部からの刺激に弱く、湿疹・かゆみなどがおこりやすくなっています。

### 1. 洗浄

入浴や清拭などで体を綺麗にする際には、皮膚を傷つけない意識が大切です。ボディソープは**弱酸性**などの低刺激のものを使い、ゴシゴシと皮膚をこするのではなく泡立てた後、泡で体を洗うようにして洗浄していきましょう。また、入浴や清拭に使う**お湯は、高温すぎると肌へ負担がかかってしまうので、温かさが感じられる程度のぬるま湯(38~40℃)**を使用すると適切でしょう。



### 2. 保湿

入浴や清拭後の肌が清潔な状態のうちに、早めに保湿することが大切です。**入浴後15分以内の保湿は効果的**であるといわれているため、体を拭いたら早めに**乳液、保湿クリーム、ローション**を塗布するようにしましょう。特に皮膚の乾燥やかゆみが出現しやすい、**太もも、わき腹、腰**は入念に塗り込みましょう。



### 3. 保護

保湿後、角層の水分を維持するためには保護も必要です。保湿後、**油分が含まれたクリーム、ワセリン**などの軟膏を塗布することで**水分の蒸発を防ぎます**。クリームは**シワに沿って横塗り**することで**浸透効果が増大**します。また、日常生活の中でレッグウォーマーやアームウォーマーなどを使用することも皮膚の保護に効果的です。



♡ スキンケアをすることで他にもこんなにうれしいことが…♡

#### 安眠に繋がる

肌トラブルで痒みや痛みが起これると良質な睡眠をとれない原因にも繋がります。不眠の原因になりえる**トラブルをスキンケアによって予防することで、睡眠の質を保つ**ことができます。



#### 生活のモチベーションがあがる

スキンケアをこまめにおこない、肌に潤いが行き渡り、常に肌が整っている状態で過ごすことができれば自信にも繋がります。「すこしおしゃれして外出してみようかな」と**人生を豊かにするきっかけ**にもなります。



#### リラクゼーション効果

**優しい香りのクリームを塗ることで、リラクゼーション効果も期待**できます。また、介護者が塗布する場合には、マッサージしながらクリームを塗ればそこから**コミュニケーションも生ま**れます。



お問い合わせ先：04-2951-3667

訪問看護ステーションひばり 〒359-0021 埼玉県所沢市東所沢1-11-6-102

ひばりHPからバックナンバーも御覧いただけます→

