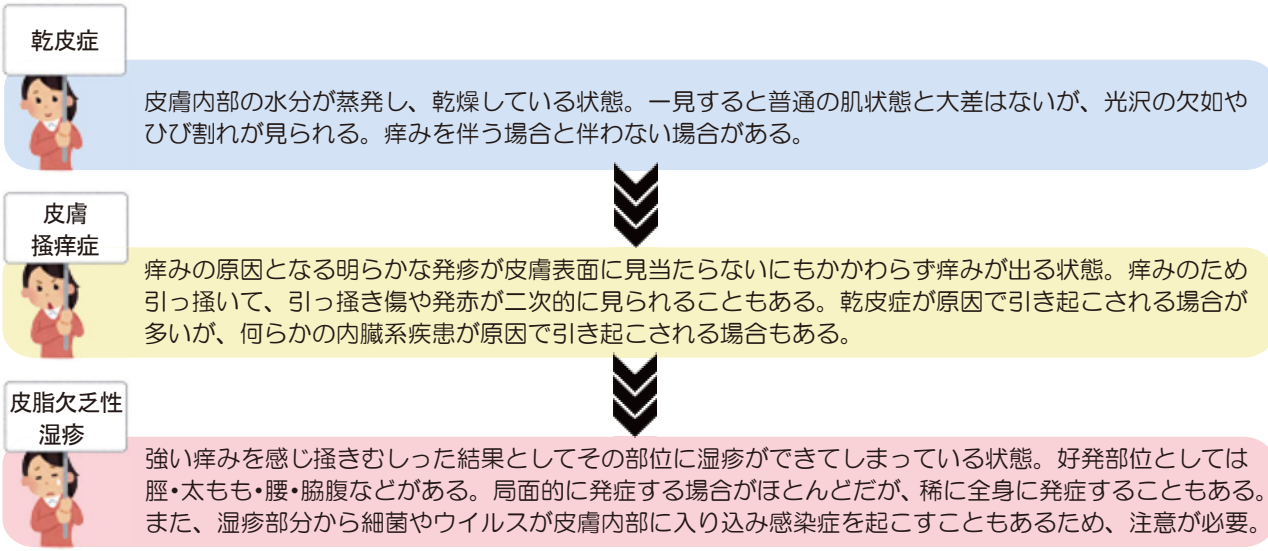


CHECK! 知っておきたい！乾燥による皮膚疾患

乾燥による皮膚疾患にはいくつかの段階があり、適切な対処をせずにそのまま放置していると、ただの乾燥から痒みを伴う乾燥へ、そして湿疹を伴う乾燥へと、どんどん悪化していきます。段階をおって見ていきましょう。



更には、乾燥肌が悪化して「成人アトピー性皮膚炎」になってしまう人もいます。アトピーの人の皮膚は一般の人の皮膚よりセラミドが少なくバリア機能が低いと言われていますが、乾燥を放置し続けた皮膚も同じくバリア機能が低下していると言え、これに生活習慣の乱れなどのマイナス要因が加わることで、アトピーの人と同様、アレルギー物質による刺激にも過剰反応を示すようになってしまう可能性があるのです。

note 乾燥を防ぐために気を付けたいポイント★

前述の通り、乾燥肌を引き起こす原因は一つではなく様々な要因が絡んでいます。ここでは、それぞれの要因に対するアプローチ方法をご紹介します。現在乾燥にお悩みの方は、できることから少しずつ実践してみましょう！

【外気の乾燥・エアコン編】 身近なもので賢く加湿！

加湿器がなくても、身近なもので加湿することは可能です。室内に塗れタオルや洗濯物を干す、あるいは洗面器やコップに水を張って置いておく、または観葉植物を置くなどの方法が手軽でオススメです。

【洗顔・スキンケア編】 こすりすぎない！洗いすぎない！

角質層に物理的なダメージを与える「摩擦」行為は厳禁です。石鹸や洗顔料はよく泡立てて指が皮膚に触れないくらい優しく洗きましょう。また、強すぎるクレンジング剤はセラミドまで洗い流してしまうためNG。

【加齢編】 失われたものを外から補給！

年齢とともに失われていくセラミドやNMF。保湿液を選ぶ際は、不足しているそのもの自体を補える、または不足しているものの生成力を高める効果のある成分を補えるものを選ぶのが効果的です。

【生活習慣編】 内側から身体をきれいに！

皮膚に不必要な刺激を与える生活習慣は改善しましょう。また、食事の面では、タンパク質・ビタミンA・ビタミンC・ビタミンEを含む食品を積極的に摂るようにしましょう。特に、タンパク質は毎食摂るとGOOD。

column 男性より女性の方が乾燥しやすい？！

性別に関係なく、年齢を重ねれば、程度の差こそあれ皮膚は乾燥してきます。ですが、一般的に男性より女性の方がやや早い段階から乾燥が気になる傾向にあると言われています。一体何が影響しているのでしょうか。

キーワードは「皮脂量」「女性ホルモン」「お化粧品」の3つ

皮脂量 皮脂は、皮膚内部の水分蒸発を防ぐ皮脂膜を形成する重要な成分ですが、女性はこの皮脂量が男性に比べて少ないです。その理由は男性ホルモン。男女ともに、皮脂は男性ホルモンが皮脂腺を刺激することで分泌されます。男性の皮脂量は女性の約2倍と言われており、その分男性の方が皮膚内部に水分をためこんでおけるのです。

女性ホルモンにはコラーゲンを増やして弾力を維持したり、水分を保つなど皮膚を若々しく保つ働きがありますが、早い人だと30代後半から減り始め、たとえ遅い人であっても閉経を前に激減することは避けられません。そのため女性の体は例外なく乾燥しやすい状態に陥ります。一方で男性も加齢に伴い男性ホルモンが減っていきませんが、女性と異なり、個人差が激しくまたゆるやかに減少していくため、変化を実感しにくいという側面があります。

お化粧品 化粧品やメイク落としには皮膚のバリア機能を壊す界面活性剤が含まれており、日々皮膚に負担がかかっています。皮脂は洗い流しても数時間後には元の状態に戻りますが、セラミドのようなターンオーバーの過程でつくられるものは元に戻るまで数週間かかることもあり、その間も化粧品をすることで自ら皮膚の潤いを奪い続けてしまっているのです。

こうした実態がありますので、乾燥が気になり始めたらそのままにせず、早め早めの対策を心掛けましょう！！

***ソフィア総合ナースステーション城南より* ソフィアゼミナールを開講しました！**

昨年11月に開設したソフィア総合ナースステーション城南では、認定看護師その他キャリア看護師が24時間365日体制で看取りや困難ケース・特殊ケースに対応しております。

そして今年1月、新たな試みとして、在宅に関わる地域の専門職の皆様を対象に【在宅における医療・看護】をテーマにした月一勉強会「ソフィアゼミナール」を開講いたしました。

先日行われた記念すべき第一回目のテーマは・・・

【フットケア ～足の病気の見分け方とその対応～】

講師は透析看護認定看護師で糖尿病療養指導士の坂詰Nsです！！



- ・処置しなかったことにより深刻化した足病変の事例
- ・魚の目とタコの見分け方とそのケア方法
- ・ADLに支障をきたす巻き爪と爪切りのポイント
- ・白癬（水虫）の感染経路と豆知識

など、実際の現場で役立つ内容を中心に講義は進み、講義終了後の質問コーナーでは、「効果的な足浴の時間は?」「実際に白癬で困っている方への対処法は?」「訪看でフットケアを導入したい場合のDrへのアプローチ方法は?」「入浴ができてフットケアは必要なの?」といった、普段実際に悩まれていることについてのご質問を多くいただき、活発な意見交換の場となりました!

★2月のテーマは、「ターミナルケア ～終末期に起こる症状とその対応～」
訪問看護認定看護師で当ステーション管理者の小川Nsが講師を務めます。

また、今後、脳卒中リハビリテーション看護認定看護師・緩和ケア認定看護師・がん化学療法看護認定看護師・認定作業療法士の増員が決まっております。それぞれの専門性を活かした訪問、そして勉強会にどうぞご期待ください!

お知らせ

ソフィア総合ナースステーション城南 ご相談お待ちしております☆

ソフィア総合ナースステーション城南

●24時間365日稼働 ●看取り・困難ケースにも対応

〒152-0034 東京都目黒区緑が丘3-1-7 セトル緑が丘B1
TEL: 03-5731-8203 FAX: 03-3723-2104 【管理者: 小川】



どんな些細なことでも、
直接のご依頼でなくとも
ご相談ください!

