



今月の担当
竹岡 ひろみ
介護支援専門員

この冬はひときわ雪が多いように感じます。雪かきでお疲れの日が続きますが、落雪事故や転倒に気をつけて元気に冬を乗り切りたいものですね。

スキンケア ついていますか？

冬になると皮膚がかゆくなり、白く粉を吹いたようになる方が多くなります。皮膚には水分を適度に含み、なめらかさを保つ保湿成分があります。これが年齢とともに減ってきてしまいます。また、冬になって温度が低く空気が乾燥してくると皮膚の表面からどんど

ん水分が蒸発していきま
す。さらに寒さに体温が
奪われないよう、皮膚の
代謝が低下することによ
り、保湿成分の分泌が少
なくなってしまう、「かさ
かさしてかゆい」状態
になってしまうのです。

お年寄りに多いのですが、
最近ではボディシヤン
プーやナイロンのざらざ
らしたタオルの使用によ
り、若い人や子どもでも
冬になると皮膚が乾燥し、
かゆくなってしまうです。

かゆみはその人にしか
わからないものです。
「夜、布団に入って温
まるとかゆくなり、寝つ
きが悪い」「かゆくてか
いてしまうと、余計にか
ゆくなる」「血が出るほ
どかいてしまう」という
方もいらっしやいます。
適切なスキンケアにより、

健康な皮膚を保つように
心がけたいものです。

皮膚を清潔に しましょう

汚れや汗はかゆみの原
因になります。石鹸でキ
レイに洗うことは大切で
すが、必要以上に刺激を
与えないことも重要です。
かゆいからと「こしこし
洗ったりこすったりする
のは、かえって皮膚にダ
メージを与えます。「優
しく洗う」「こすり過ぎ
ない」「石鹸を使いすぎ
ない」「石鹸を残さない」
ことが大切です。また、
ぬるめのお湯で、保湿成
分の入った入浴剤を使う
こともお勧めです。

うるおいを保つ

入浴後、皮膚がうる
おっている十五分以内に、

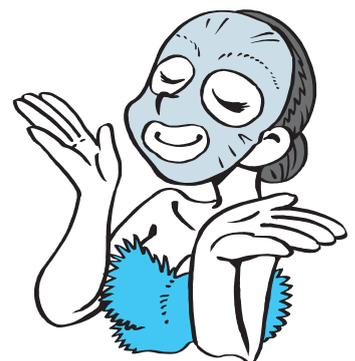
刺激の少ない保湿剤で水
分と油分を補給しましょ
う。こすって塗りこむと
かえって皮膚に刺激を与
えてしまいますので、注
意してください。

外的な刺激を 少なくしましょう

特に肌着は綿素材のもの
がお勧めです。お洗濯
の際にもすすぎをしつか
りして、洗剤が残らない
よう気をつけましょう。

電気毛布などは皮膚が
乾燥しますので、よくあ
りません。香辛料や辛い
食べ物、アルコールなど
は汗や皮膚のほてりを誘
発し、かゆみが強くなる
ことがあります。

ストレスはかゆみを誘
発することも知られてい
ます。ゆったりした気持
ちで生活しましょう。



病気が原因の 場合もあります

皮膚の乾燥が無い、ス
キンケアで改善しないよ
うなかゆみの場合、糖尿
病・肝臓病・腎臓病・ガ
ンなどの内臓の病気が原
因となっていることも考
えられます。

また特定の食べ物を取
ると必ずかゆくなるとい
う場合には、その食べ物
のアレルギーの可能性も
あります。

頑固なかゆみは内服治
療により改善する場合も
ありますので、皮膚科に
受診、相談されることを
お勧めします。