

認定だより 8月号 (皮膚・排泄ケア認定看護師 鈴木美奈子)



夏の皮膚トラブル

高温多湿な夏の期間に多い皮膚トラブルの原因は、紫外線、虫・草花や、あせ、真菌・ウィルスなどがあります。
トラブルの原因や症状の重症度により、専門医の受診が必要となります。

夏の環境による影響は？



高温多湿の環境により、菌が繁殖しやすくなり、皮膚感染症がおこりやすくなります。
紫外線は、将来的にしみ・しわの原因となる他、大量の紫外線は、皮膚（表皮・真皮）を傷つけます。
多量の汗は、汗とともに皮脂膜が流れおちて、皮膚のバリア機能が弱まります

皮膚の働き

健康な皮膚は、皮脂・水分量が適度にあり、菌から身を守る『バリア機能』という働きがあります。
汗で皮脂が減少したり、紫外線により傷ついた皮膚は、本来の働きが低下し、繁殖した菌から身を守ることができなくなります。

対策：『清潔』と『保湿』

健康な皮膚を保つためには、『清潔』と『保湿』が大切！
汗をかいたら、シャワーで流す、タオルでふき取ります。
但し、1日に何回もシャワーする場合、毎回石鹸を使用すると、過剰に皮脂膜を除去し、皮膚トラブルを助長します。
乾燥する冬、保湿するのは当然ですが、夏にも汗による皮脂減少、紫外線による影響があるため、保湿剤を塗り健康な皮膚を保ちましょう。

