

# 認定便り 10月号

担当 皮膚・排泄ケア認定看護師 鈴木 美奈子



秋が深まり、寒い季節となりました。月や紅葉がきれいで、食べ物もおいしく楽しみですが、寒暖の差により身体の調子をくずしやすいと思います。

皮膚(お肌)も気温の影響を受けやすく、高温多湿の夏は感染症などの皮膚疾患やトラブルが多いです。寒い季節には、乾燥により皮膚の機能が低下することによるトラブルが発生します。

皮膚の機能を補うには、

皮膚に水分を補い、保つ(天然保湿因子、角質細胞間資質)

## ・入浴・保湿について

皮脂を取り過ぎないために、身体は洗いすぎず、優しく洗浄。拭き取りは押さえるように優しく。入浴後すぐに、保湿剤を塗る。

## ・正しい保湿剤の塗り方

軟膏やクリームの場合、塗る皮膚の面積(両手のひら)に対し、軟膏やクリームを人差し指の長さの量を使用します。

## 皮膚の構造にあった保湿剤や外用薬の塗り方



皮膚の表面にある皮溝(皮膚の溝)の向きにそって塗布します

