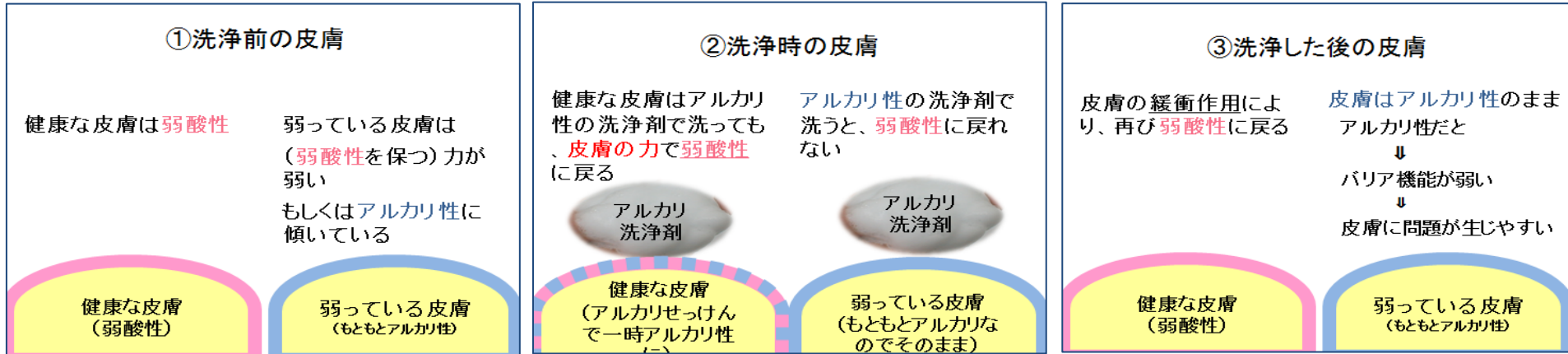


認定便り 2月

担当：皮膚排泄ケア認定看護師 鈴木美奈子



寒い季節となりました。気温が低いと皮膚が乾燥し、スキントラブルもおこりがちになります。スキントラブル予防には、スキンケア①清潔②保湿が大切です。今回清潔にするための洗浄剤(ボディソープ)のお話です。



健康な皮膚は弱酸性で、スキントラブルをおこしている皮膚はアルカリ性に傾いています。皮膚が弱酸性であると、外界の菌に抵抗し、皮膚を守る重要な働きがあります。(感染しにくい)
洗浄剤(ボディソープや石鹸)には、アルカリ性のものや弱酸性のものがあります。洗浄力はアルカリ性の洗浄剤があります。

皮膚を洗う(洗浄)により皮膚はどんな変化をするかお話します。

- ②洗浄力の強いアルカリ性の洗浄剤を使用すると、健康な皮膚ではアルカリ性洗浄剤の影響を受け、一時的に皮膚もアルカリに傾きます。
- ③健康な皮膚は皮膚の力で再び弱酸性に戻ります。スキントラブルのある皮膚は皮膚そのものもアルカリ性に傾いていて、アルカリ性の洗浄剤でさらにアルカリとなっています。

スキントラブルがおこっている場合、弱酸性の洗浄剤が皮膚に負担が少ないです。市販の洗浄剤の特徴、弱酸性やアルカリ性を表にしました。

市販の洗浄剤のPH

各種洗浄剤(ボディソープ・ハンドソープなど)	明記されている特徴	洗浄剤のpH値 酸性:7より低い値 アルカリ性:7より高い	弱酸性以外洗浄剤の特徴
市販のボディソープ①	弱酸性と表示されている	pH 5.7	肌の成分「セラミド」を守る。
市販のボディソープ②	弱酸性と表示されている	pH 6.11	
市販のボディソープ③	弱酸性とは表示なし	pH 6.29	薬用抗菌の作用も併せ持つ。
市販のボディソープ④		pH 7.85	お肌にやさしい。天然由来アミノ酸系洗浄。
市販のボディソープ⑤		pH 8.6	お肌がうるおう。
薬用ハンドソープ		pH 10	(ハンドソープはpHが高い)