



健やかで、美しい皮膚（肌）を保つことは、皮膚の免疫にもつながります。
そのためのスキンケア方法について少しお話しします。



冬のスキンケア（お顔の場合）

- 洗剤は皮膚分泌がさかんなTゾーンを中心に洗い
それ以外の部位への使用は少なめに
- 洗剤は**低刺激**なものを選択し、**泡**タイプもしくは**泡**
を使ってよく泡だてる
- すすぎはぬるま湯で優しく洗い流し、すすぎ残しがないように
する
- 水分を拭くときはタオルを軽く押し当てるようにする。**ゴシゴシ**
拭くと**物理的**刺激が加わって皮膚表面からの水分蒸散が増加
する
- 洗顔後はすぐに**保湿剤**を塗る



高齢者のスキンケア 洗浄と保湿

- 石鹸を用いた洗浄は1日1回（手は別）
- 刺激の低い**弱酸性洗剤**を用いる
- 洗剤は大量使用に注意し、すすぎ残りがないようにする
- ナイロンタオルなどでの**ゴシゴシ**洗いは避け、**泡で洗う**
- 湯温は熱すぎないようにする（38～40℃）
- 保湿**成分の入ったお湯に入浴する
- 爪は短く切っておく
- 入浴後、**保湿剤の塗布**



お肌の手入れも高齢者のスキンケア方法も似てい
て、ポイントは弱酸性洗剤など低刺激、洗浄は泡で
行うことで物理的刺激を避けます。
また、洗った後は**保湿剤を塗布**することです。

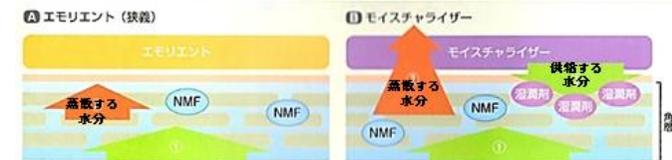
保湿剤の塗り方

- チューブ（口径5mm）は、
人差し指の先から第1関節
（約0.5g）
- ローションタイプは、1円
玉大（0.5g）が手のひら
2つ分の塗布量
- 皮膚がてかる程度、ティッ
シュが皮膚につくくらいが
塗布量
- 皮溝に沿って塗る



保湿剤の種類

エモリエントとモイスチャライザー



- 代表的なものに白色ワセリン、プロベト
- 角層から蒸散して失われる水分が減少し、角層に貯留される
- 製剤自体には水を含まない
- 塗布直後の水分増加はないが、徐々に角層内に含まれる水分量が増加する
- 尿素製剤、ヘパリン類似物質、ビタミンA、Eなど
- 角層水分量を増加させ、角質に潤いを与える