

三沢市立三沢病院



院内公開講座

「気になる病気の話っころ」

～市立病院に来てけじゃ～

「皮膚・排泄ケア認定看護師は 何をやる人？」

2018. 1. 18

講師：杉山 妙子 皮膚・排泄ケア認定看護師

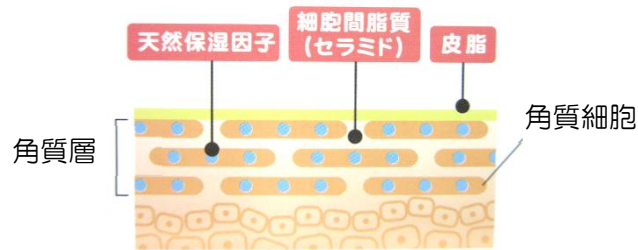
認定看護師とは、日本看護協会が特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を用いて水準の高い看護実践のできる認定看護師を社会に送り出すことにより、看護現場における看護ケアの広がりや質の向上を図る目的で設立されたものです。現在は 21 の分野が設立されています。その中の一つに皮膚・排泄ケア認定看護師があります。私は皮膚・排泄ケア認定看護師として、3つの対象者に関わっています。

- ①排泄によるトラブルを抱えている人やトラブルを起こす可能性がある人
- ②皮膚のトラブル（主に傷がある方や床ずれ）を起こしている人、もしくは起こしやすい状態の人
- ③人工肛門になる可能性がある人や人工肛門のある人

このような方に対し、ケアの方法や必要な物品の紹介、福祉利用などの社会福祉についての情報提供や、予防のための食事、薬、リハビリなどさまざまな指導を行っています。指導や相談内容によっては病院内の専門領域の人と連携をとり、指導やケアに参加してもらっています。

現在、①、②の方は入院患者様にのみ対応しています。③の方のみストーマ外来として、当院の外科外来で、毎週火曜日 9 時から 11 時に予約制で対応しています。受診希望の方は、事前に当院外科外来へ連絡をお願いします。

以上のような業務を行っている中で、今回はお肌のケアについてお伝えしようと思います。全身の皮膚を広げると 1.6 m²あるといわれており、これは畳 1 枚分の面積と同じです。重量も体重の 16%を占めており、人体の中では最大の臓器です。その構造は 3 層構造になっており、外側から『表皮』『真皮』『皮下組織』からできています。

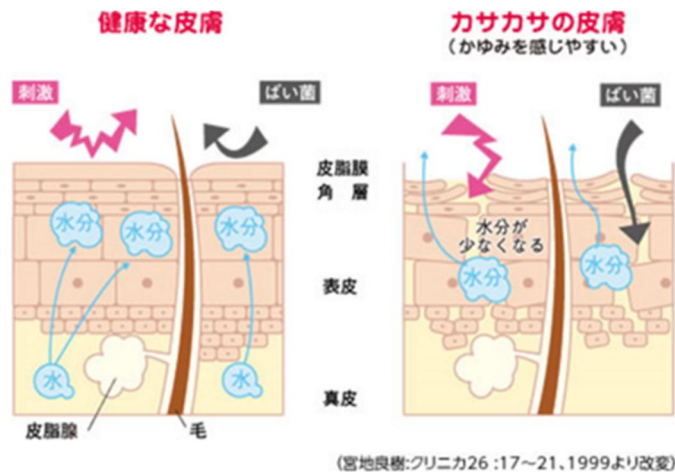


『皮下組織』は脂肪を蓄えエネルギー源にしたり、蓄熱、クッションの役割などを果たしています。

『真皮』には「熱い」や「痛い」といった感覚がわかる神経があります。熱いと汗をかき、寒いと鳥肌をたてるなどする体温調整の役割があります。また、肌のハリや弾力に大きな影響を与える細胞があります。

『表皮』は4つの層に分かれていて、表皮の一番奥の基底層で新しい細胞を作り、最後は角質となって時間が経つと自然に剥がれ落ちていきます。角質と聞くと不要なものという印象があるかもしれませんが、実は角質内には天然保湿因子が含まれ、角質同士はセラミドがつなぎとめて、ブロック塀のように皮膚を守っています。

さらに、一番外側には皮脂膜という汗の成分からできた弱酸性の油膜が存在しています。この膜が外からの刺激から肌を保護するとともに、肌水分（角質層の水分）の蒸散を防ぐという役割を果たしています。この膜は加齢に伴い分泌量が減少しますし、男性よりも女性の方が減少しやすく、春夏より秋冬が乾燥しやすいといわれています。まさにこの時期は、保湿ケアを心掛けることが大切です。



ここで、次にある乾燥肌チェックをしてみましょう。

乾燥肌チェック

- 入浴後、肌がかさかさになる
- すねや腰回りが白く粉をふいて、かゆい
- 布団に入ると、かゆくなることもある
- 汗をかきにくい
- ナイロンタオルやアカスリタオルなどで体を洗っている
- 冬は保湿剤が欠かせない
- かゆいところをかきすぎて、赤くなったり、傷ついている
- 手が荒れやすい
- かかところがガサガサだ

◆当てはまる数が1～2個

乾燥肌予備軍です。生活習慣の見直しや部分的な保湿ケアをはじめてみましょう。

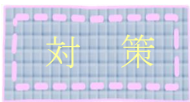
◆当てはまる数が3～6個

乾燥肌の傾向があります。肌ケア対策を取り入れてください。

◆当てはまる数が7個以上

心配な乾燥肌です。既に何か湿しんや色素沈着といった症状はありませんか？肌ケアを行っていても改善しない場合は、皮膚科を受診しましょう。

当てはまる数が少なかったとしても、決して安心はできません。これからの対策の中でできることを探してみてください。



①弱酸性洗剤を使う

皮膚は弱酸性ですので、弱酸性洗剤は皮膚に優しく刺激が少ないです。アルカリ性洗剤は洗浄効果が高い分、皮脂成分を取られてしまうため、洗浄後は必ず保湿をしましょう。

②よく泡立てて、優しく洗う

皮膚にダメージを与えず汚れを落とすことが大切です。ゴシゴシしなくても、泡によって汚れは落ちています。

③38～40度のお湯で入浴する

熱すぎるお湯は肌の乾燥を防ぐのに必要な皮脂を落としてしまいます。熱いお風呂が好きという方は、炭酸ガスが含まれた入浴剤を使用すると良いようです。

④長風呂をしない

長風呂をすると肌の角層が大量の水分を吸収し、肌の保湿成分である油分がなくなってしまいます。

⑤入浴後10分以内に保湿剤を塗る

いちいち保湿剤を塗るのが面倒という方は、保湿剤入りの入浴剤もお勧めです。かけ湯をすると保湿剤が流されるので、かけ湯をせずにあがってください。湯上りに体を拭くときもゴシゴシせずに、押さえ拭きをするようにしましょう。

以上のことをすべて行おうとすることでストレスとなるようでは、意味がありません。まず自分ができるところから取り入れてみてください。