



正しいスキンケアを みにつけよう！



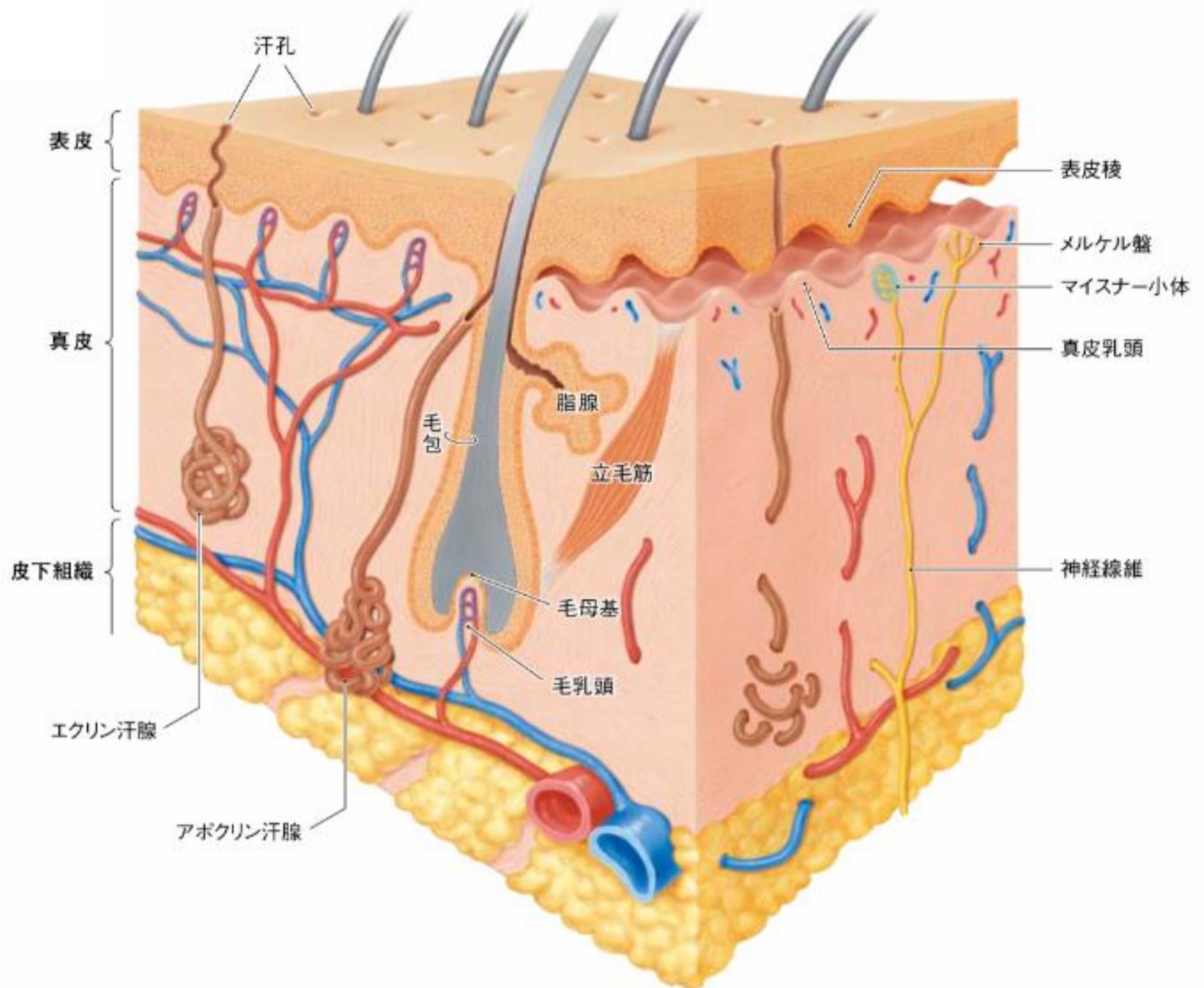
2020年7月16日（木） 17：30～18：30
水戸医療センター



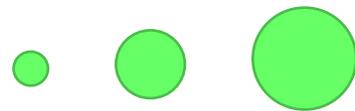
本日の内容

1. 皮膚の解剖と生理
2. スキンケアとは？
3. 皮膚に関係する栄養について
4. スキンケアの方法：洗浄方法
5. 演習：洗浄・テープの剥がし方



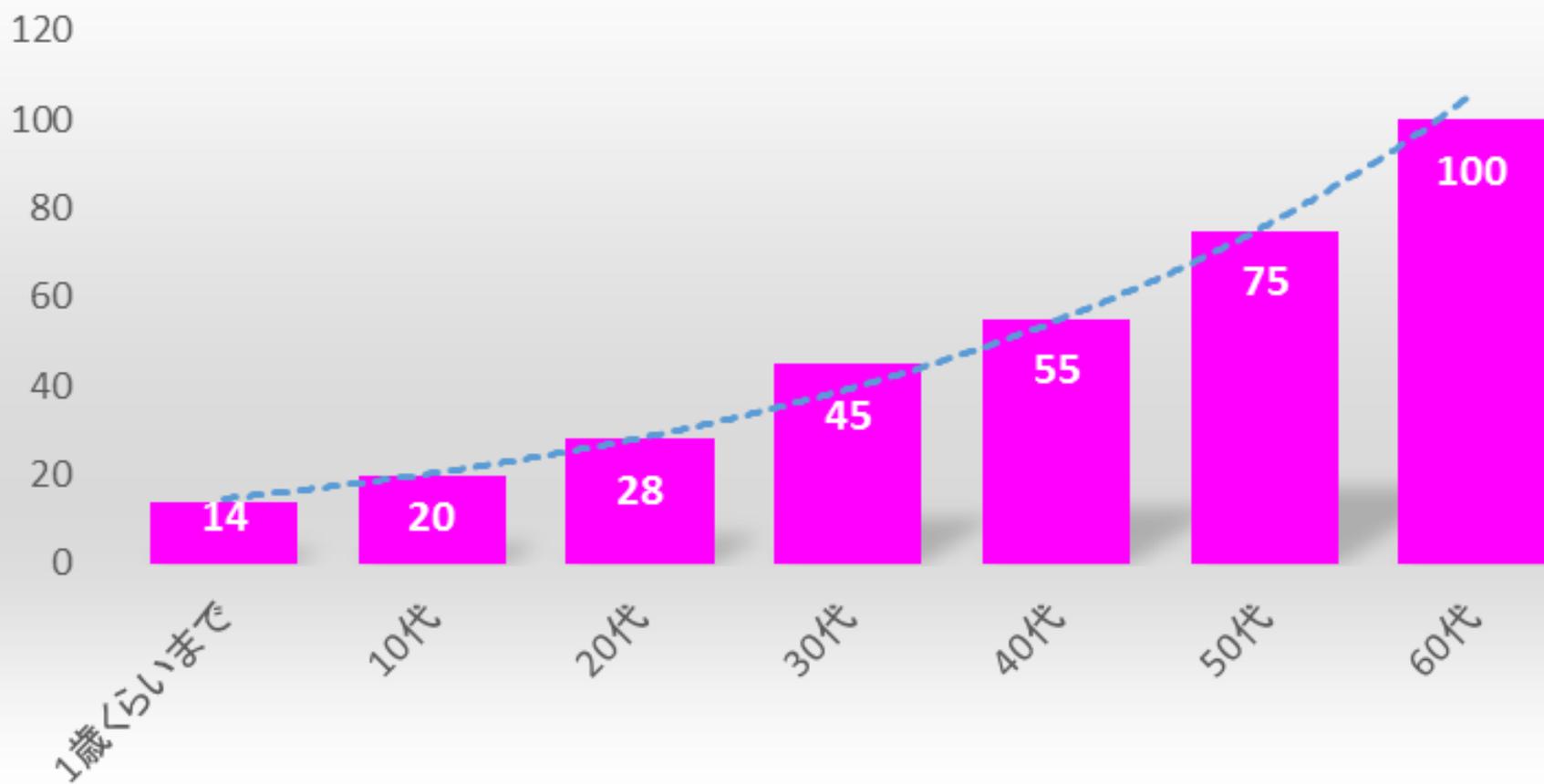


28日と言われていますが、

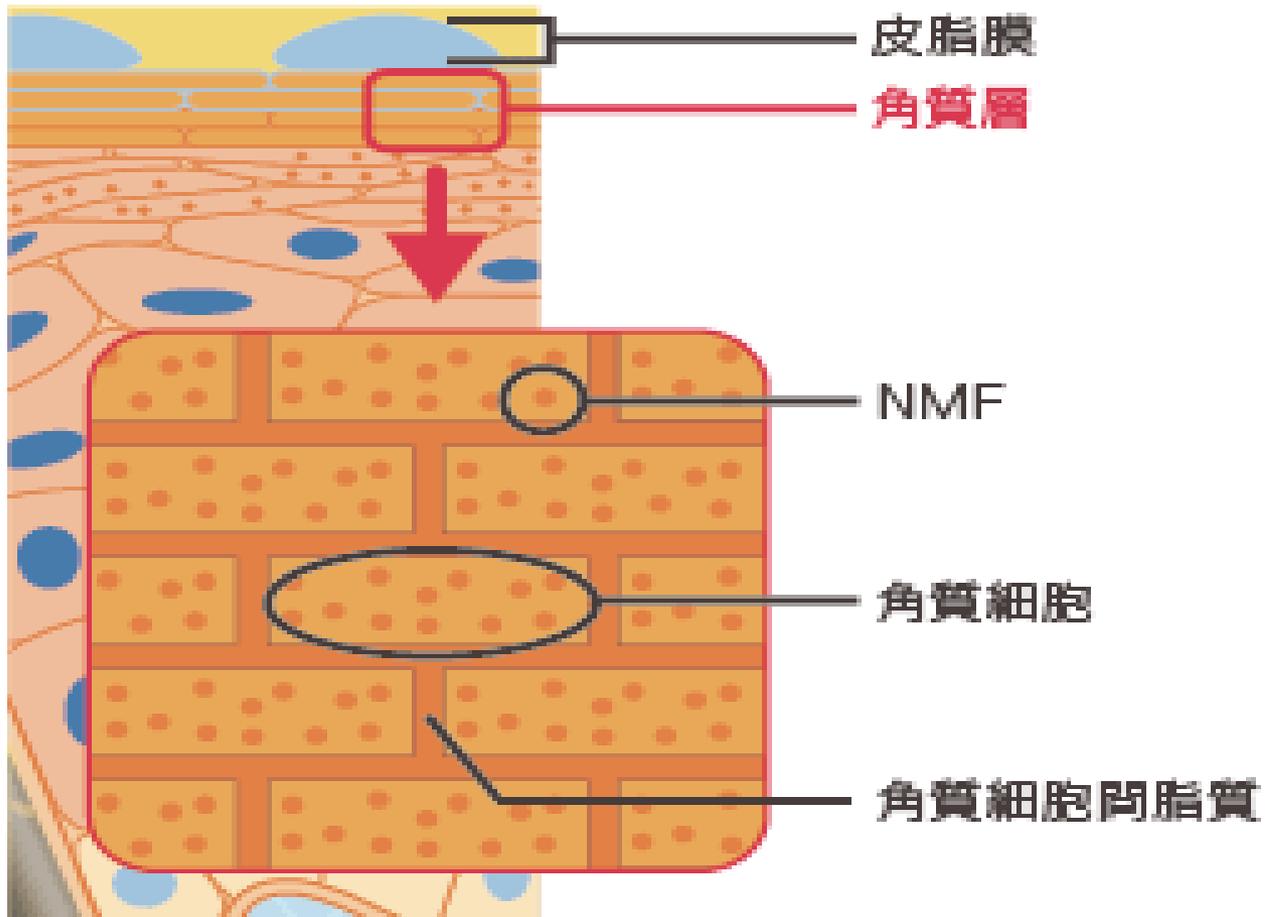


実は...

(日) 各世代別ターンオーバーの期間



皮膚の構造【角層】



皮脂膜・セラミド・NMFが角層の水分を保持し潤いを保つ

スキンケアとは

- 予防的スキンケア

皮膚の健康を維持・増進

皮膚障害発生のリスクを軽減

- 治療的スキンケア

皮膚の健康を取り戻す

健康を回復させる環境を整え、原因を取り除く



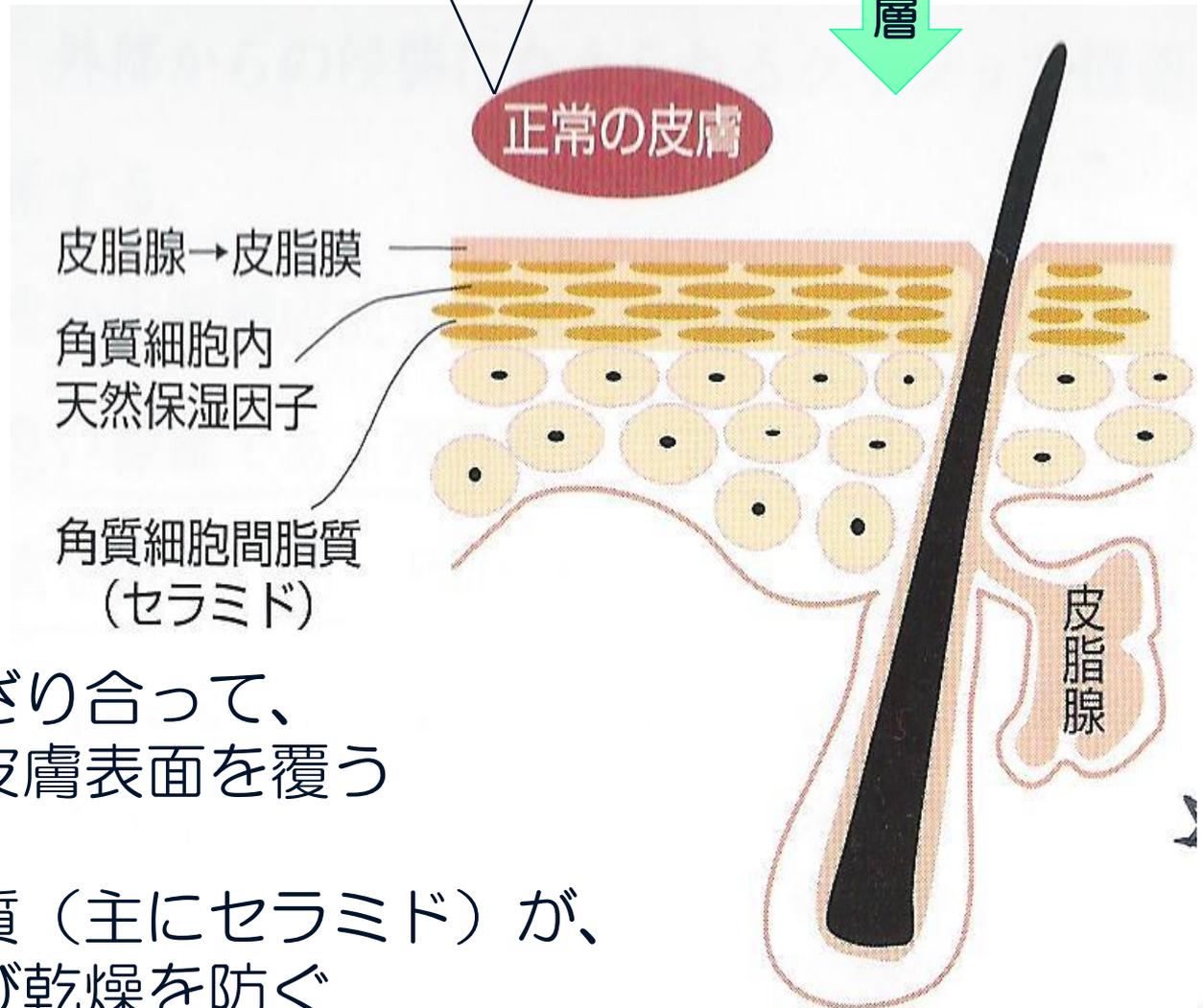
皮膚の機能

- ①バリア機能
 - ・水分喪失防止・保湿機能
- ②温度調節機能
- ③静菌・緩衝作用
- ④経皮吸収作用
- ⑤免疫機構としての役割
- ⑥ボディイメージをつくる役割



皮膚の機能①バリア機能

角質層

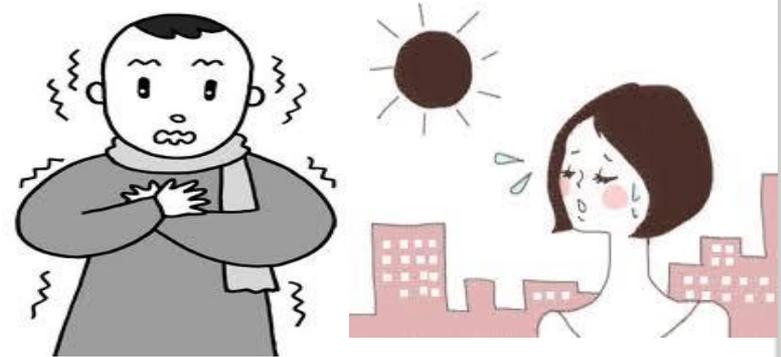


- 皮脂、汗が混ざり合って、皮脂膜となり皮膚表面を覆う
- 角質細胞間脂質（主にセラミド）が、水分蒸散および乾燥を防ぐ

皮膚の機能

②温度調節機能

- ・発汗、立毛筋の作用による



③静菌・緩衝作用

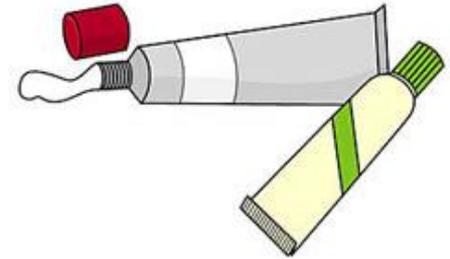
皮脂・角質細胞間脂質が汗・垢と混じる



- ・皮脂膜を形成 pH4~6の酸外套
→抗菌作用を発揮する
- ・アルカリにふれても一定時間後には、弱酸性へ
(アルカリ中和能)

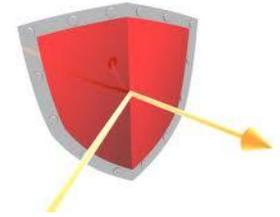
④経皮吸収作用

- 多くが、毛包・皮脂腺を介し吸収



⑤免疫機構としての役割

- 皮膚に特異的な免疫担当細胞は、ランゲルハンス細胞



⑥ボディイメージをつくる役割

- 健康な皮膚、美しい皮膚は、人のポジティブなイメージを形成する。
- スキンシップという皮膚刺激



機能の低下した皮膚（脆弱な皮膚）

ドライスキン：

角質水分量の低下。皮膚表面がひび割れて、角質層のバリア機能が破綻。

→加齢、頻回の入浴など

浸軟：

角質層の水分量が増加して、角質細胞と細胞の間の接着が緩んでいる。

→おむつ内、失禁など

皮膚の清潔① 皮膚の汚れについて

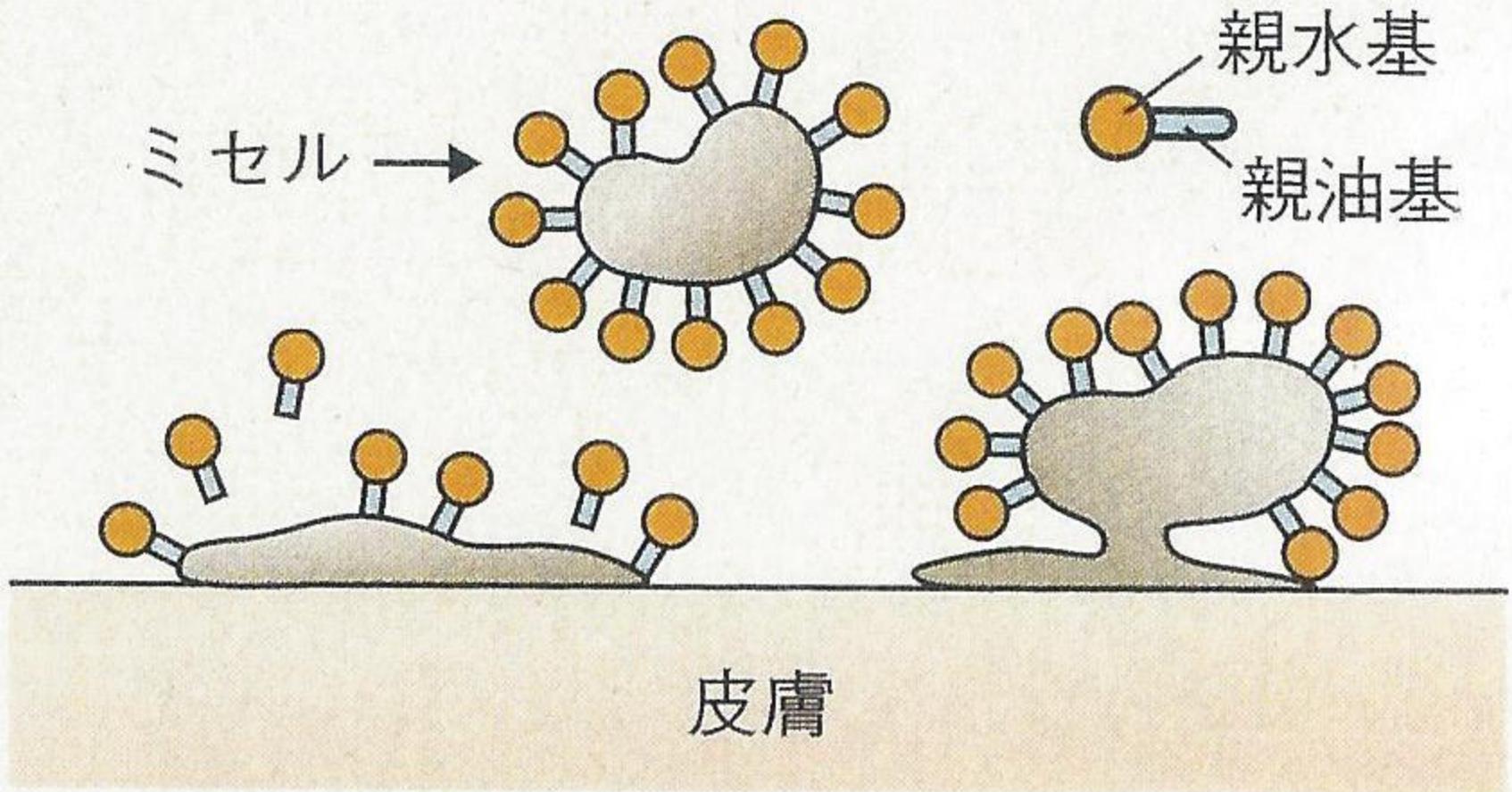
- ① **脂質**汚れ（皮脂に由来するもの）
—スクワラン、コレステロール

- ② **タンパク**汚れ（鱗屑などに由来）
—タンパク質、細菌叢

- ③ **水溶性**汚れ（汗や不感蒸泄、尿）
—Na、K、Cl、尿素、乳酸

予防的スキンケア：皮膚を清潔に保つ

洗浄の原理



どの洗剤を使用しますか？

①薬用石鹸



②ベビー石けん



③弱酸性石けん



皮膚の清潔② 皮膚洗浄剤の種類

薬用石鹸

塩化ベンザルコニウムなどの殺菌剤含む。高齢者や皮膚が弱い人に用いると皮膚乾燥が強くなる。



ベビー石鹸

皮脂・汗の分泌さかんな新生児用のため、アルカリ刺激が強い。高齢者に使用すると皮脂・水分量が減少するため注意。



弱酸性石鹸

皮膚のpHに近く、低刺激性の界面活性剤を使用。高齢者やバリア機能が低下している皮膚へ。



皮膚の清潔③ 洗剤の使用法

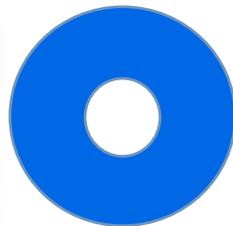
①泡で汚れを包み込めるように、
皮膚洗剤を、よく泡立てる



洗淨剤を肌に直接つけると
泡立たない



洗淨剤残りが気になる



泡立てれば、シャワーで
すみやかに泡が除去される。
これが「洗淨」。

②皮膚をこすらない

泡で皮膚をなでるように。ナイロンタオルは使わず、愛護的に手で洗う。

③十分に洗い流す

④ふき取り、保湿する

皮膚の保湿・保護

軟膏・クリームチューブの場合



1FTU=約0.5g^{※1}

軟膏・クリームのビンの場合



ローションの場合



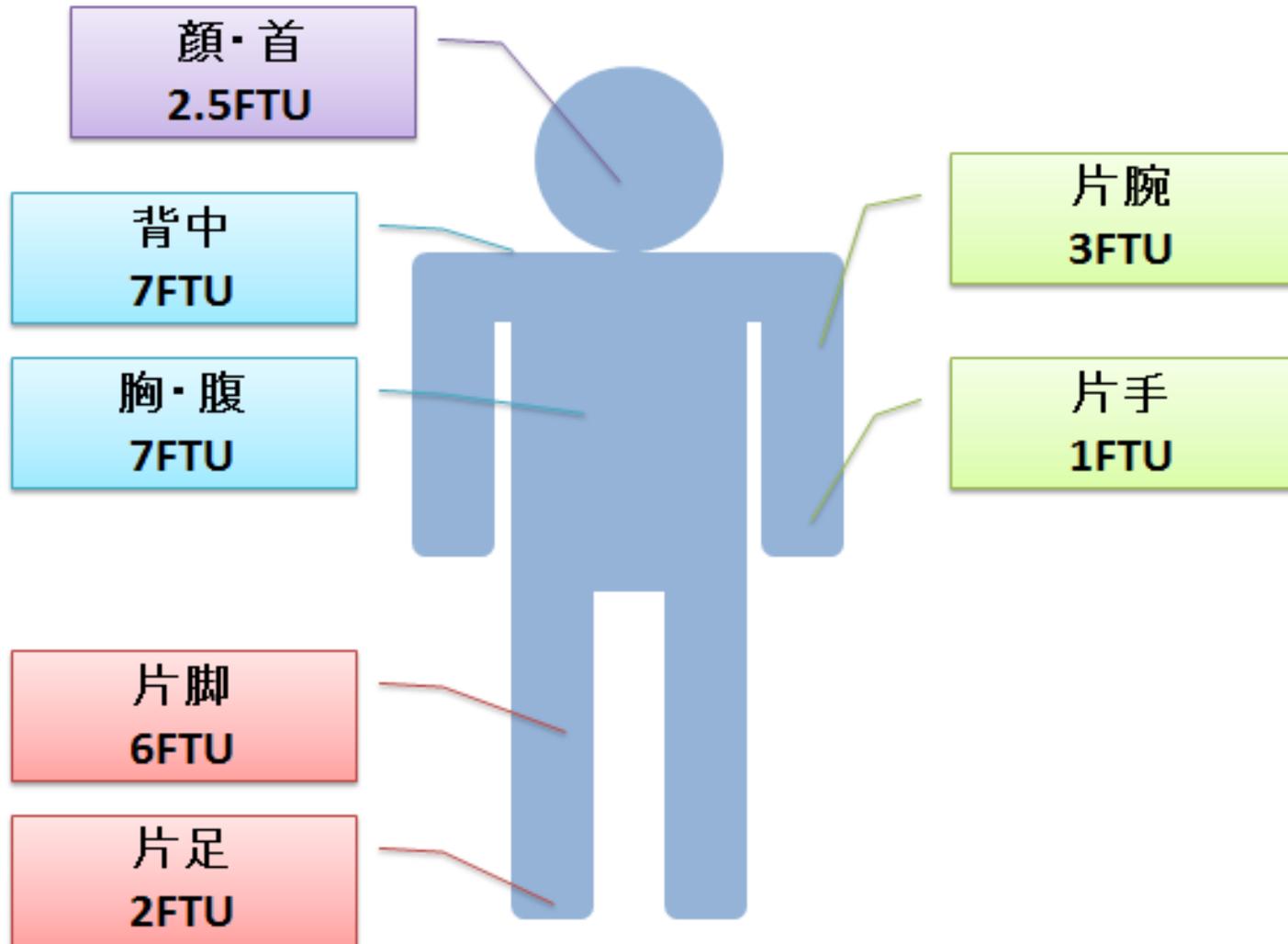
1FTUを「手のひら2枚分」の広さに塗るのが適量^{※2}

※1 外用薬のチューブの口径、開けた穴の大きさなどによって、量が異なる場合もあります。

※2 保湿剤の場合はステロイド外用薬より多めに塗布してもかまいません。



皮膚の保湿・保護





指先ではなく、手の平を使って
やさしく丁寧に、できるだけ広い
範囲に塗ります。

体のしわに沿って塗ると、皮膚に
広がりやすくなります。

目安

皮膚がテカる
ティッシュが付く



医療用粘着テープの使用方法

・テープの貼り方

- 1.貼付前に皮膚を清潔にする。乾燥させる。
- 2.貼付するときはテープは引っ張らない。
- 3.中央部から外側に向けて均一に圧をかけて貼る。
テープの一端を固定させて引っ張って貼らないようにする。
テープの端をなでつけるように固定する。



皮膚が引っ張られている！



中央から外側に向けて均一に圧をかけて貼る

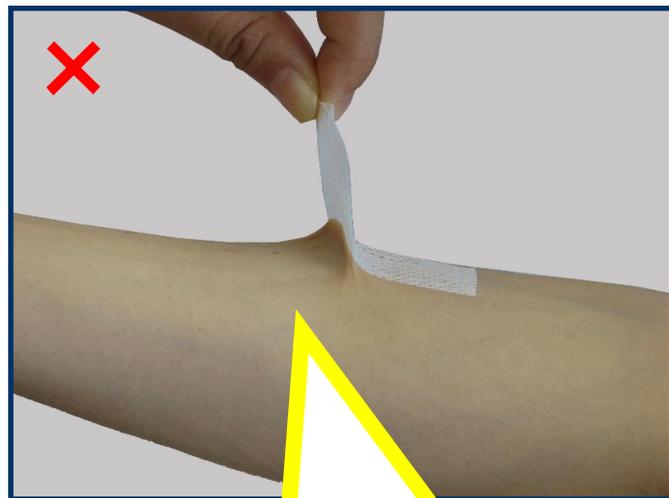
医療用粘着テープの使用法

・テープの剥がし方

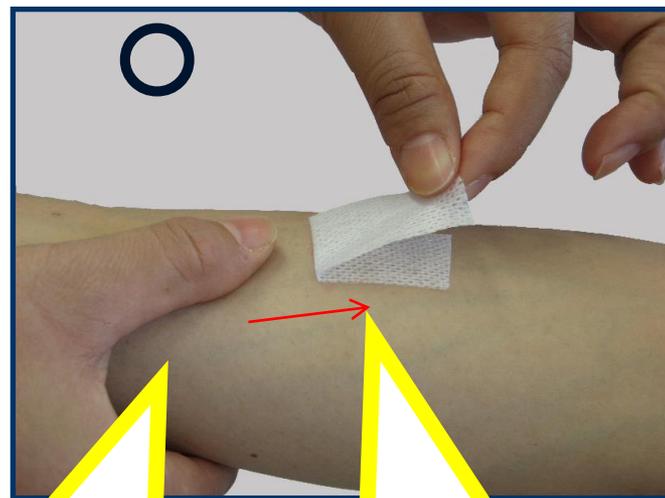
1. テープの端をゆっくり剥がす。
2. 皮膚を押さえながら皮膚を变形させずにゆっくり剥がす。

90度~150度

体毛部にテープを貼った際には体毛が生えている方向に沿って剥がす。



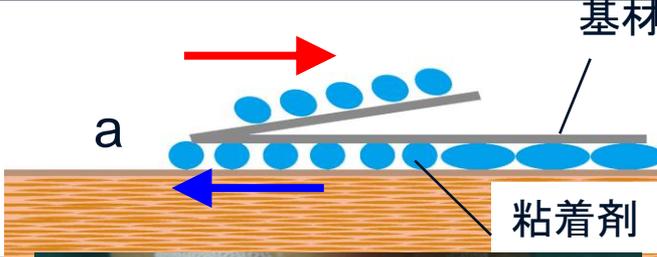
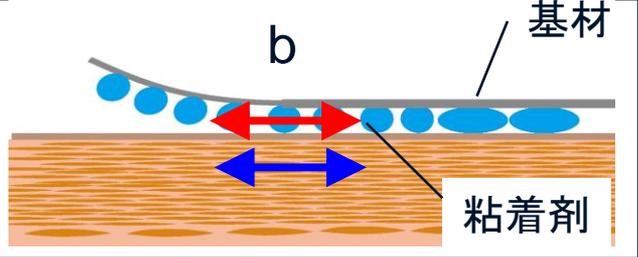
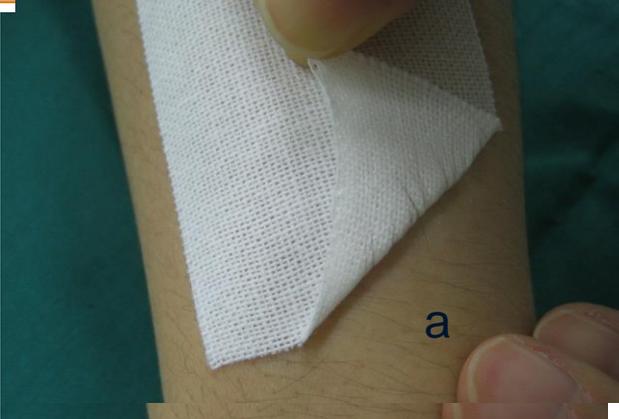
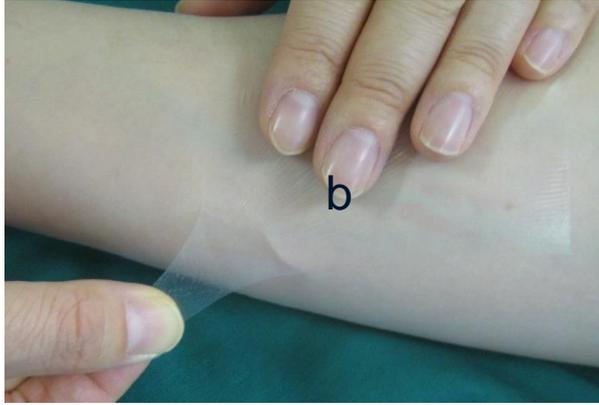
皮膚が变形している！



皮膚を押さえる

テープ角度を大きく！

医療用粘着テープの剥がし方

テープの種類	低伸縮サージカルテープ	高伸縮フィルムドレッシング
<p>方向と 注意点</p>		
		
<p>折り返し部分の皮膚に平行に近い状態で剥離する事で、皮膚の変形を起こさずに効率的に粘着剤を変形させることができる。</p> <p>同時にa部分の皮膚を押さえることで、さらに皮膚の変形を防ぐ。</p>	<p>伸びやすい基材では皮膚と平行に伸ばすことで、粘着剤の変形と接着面積の減少が起こり、剥離刺激が低減できる。</p> <p>皮膚の変形を防ぐために、b部分の皮膚を押さえる。</p>	

演習

洗浄・保湿してみましよう！

- ①しっかりした泡立てをします。
- ②利き腕ではない方につけた汚れを洗います。
- ③最後に保湿を行います

水の使用量、
洗剤の使用量の差は？



テープの剥がし方を体験してみましよう！

(サージカルテープ)

- 普通に剥がす。
- 剥離剤を使用して剥がす。

(フィルムドレッシング)

- 普通に剥がす。
- 正しい剥がし方で剥がす。



剥離刺激による痛み、皮膚の発赤などの違いは？