

長野市民病院から  
知っておきたい  
医療の知識

156



そして皮膚の乾燥は、私たちヒトの成り立ちと関係があります。

### 乾燥と闘う皮膚

ヒトは水生生物から進化した。胎児が母親のおなかの中で羊水に浮いているのは、その名残といわれます。こうした成り立ちからヒトは生まれながらに乾燥に傾きやすい性質を持っています。いわば、私たちの体は毎日乾燥と闘っているわけです。

その闘いに負けないように体の最も外側で守ってくれているのが皮膚です。皮膚には皮

脂膜という皮膚の保護機能が備わっています。皮脂膜は、汗や皮脂が混ざることによって効果を発揮します。これが年齢になったり、アトピーやアレルギーにより汗や皮脂の分泌が少なくなったりすると効果が薄れ、体内の水分が蒸発しやすくなります。乾燥すると外からの刺激に弱くなり、少しの刺激でも皮膚の下の毛細血管が破れて内出血を起こします。これが保護機能が低下し、またかゆくなるという負の連鎖に陥ります。

### こまめに保湿を

皮膚の乾燥はかゆみも引き起こします。かゆくてかゆくことで皮膚の保湿機能が低下し、またかゆくなるという負の連鎖に陥ります。

乾燥による出血やかゆみを防ぐには、皮脂膜を強くする必要があります。そのためには、適切な洗浄と保湿ケアが大切です。

入浴の際はホディーソープやせっけんを手でよく泡立て、手のひらや柔らかいタオルを使って全身をなでるように洗い、20秒ほどおいてから流せば汚れは落ちるといわれています。

傷になつてから対処するのではなく、傷にならないよう毎日ケアをする意識が大切です。

体を一番外側で守ってくれている皮膚をいたわってあげてください。



須野原 祐一

看護部褥瘡管理看護主任、皮膚・排泄ケア認定看護師

## 手足の傷と乾燥



## 体の洗い方と保湿で傷を予防