回覧

長野市民病院
Nagano Municipal Hospital

ふれ愛

公衆衛生だより
No.50
令和2年10月1日
発　行
地方独立行政法人
長野市民病院
TEL 026-295-1199

正しいスキンケア

長野市民病院
褥瘡管理専従看護主任
皮膚・排泄ケア認定看護師
老人看護専門看護師
清水（しみず）　徳子（のりこ）

正しいスキンケアを知って〝お肌の免疫力〟を高めましょう。

◆乾燥から体を守る！

これからの時期お肌の**「乾燥」**が気になりますが、これはただ体から水分が蒸発しているだけではありません。皮膚の乾燥によって皮膚のバリア機能が低下すると、皮膚表面からあらゆる有害物質が侵入し、肌トラブルを起こしてしまうのです。皮膚は**「第6の臓器」**とも言われ、皆さんが思っている以上にさまざまな外的刺激から私たちの体を守ってくれます。

◆正しいスキンケアの方法「顔だけでなく、体にも！」

①洗浄・清潔

「いくら保湿しても乾燥する」という人は、洗浄時に摩擦を起こしている可能性があります。優しく洗うことで皮膚のバリア機能を傷つけず、表面の古い角質や毛穴の汚れだけを落とすことが大切です。

★モコモコの濃密な泡をクッションのようにして洗う

★泡を乗せて約20秒ほどすると泡が自然に汚れを浮き上がらせて吸着します。水でよく流しましょう。

★洗いすぎは逆効果になります。

②保湿

★洗浄後、10分以内に保湿する。
早ければ早いほど良いです。
お風呂上り後1時間以上保湿をしないと、皮膚が乾燥した状態になってしまうという研究報告がされています。

★保湿剤を塗布する場合には、1円玉大につき両掌分の面積が目安です。
よく伸びるからと言ってケチケチせずに、適切な量をきちんと塗りましょう。保湿は1日2～3回行います。

③保護

難しいことではありません。なるべく皮膚を日光・紫外線にさらさないように肌を露出しない、外出時には日焼け止めクリームを塗るなど、基本的なことで十分です。

◆大事なのは「続ける」こと

毎日のスキンケアの継続により、皮膚の乾燥を予防できることが医学的に認められています。「予防」の意識で日々の習慣にしていただきたいと思います。

新型コロナウイルスに関する最新情報は、長野市のホームページ等をご確認ください。