

# 第 77 回 生活習慣病教室

## 「スキンケアについて」

- 日 時：2019 年 9 月 5 日（木）14 時半～15 時半
- 場 所：牛久愛和総合病院 B 館 2 階 大ホール
- 講 師：皮膚科 部長 永江 美香子 医師

### 保湿剤について（乾燥肌ケア）

汗や湿気などからの水分を角層に貯めておく能力が低下すると皮膚が乾燥し、痒みや皮膚炎を起こしやすくなります。乾燥肌になる原因は、加齢や周囲環境の影響等がありますが、毎日のケアで予防することができます。

<乾燥肌ケアのポイント>

○乾燥の程度に合った保湿剤を使用する

○保湿剤は 1 日 2 回以上たっぷり塗る

○保湿剤は 1 週間以上塗り続ける

○すり込まずに優しく塗る

○入浴は 40°C 以下のぬるま湯、部屋の湿度は 30% 以上にする

保湿剤には、セラミドや尿素などの成分を含むものや油脂性のもの等、様々な種類があり、通常の乾燥肌ケアには市販薬で十分です。塗り立てはテカるくらいたっぷり塗ると効果的です。

### 日焼け止めについて（紫外線ケア）

紫外線は皮膚の老化を引き起こし、シミやしわの原因となります。過度の日焼けは火傷であり、腫れたり水ぶくれになったりもします。また、皮膚がんの原因でもあり、日焼け止めや衣服、日傘、帽子等で防御することが大切です。

<日焼け止めの塗り方>

○たっぷり二度塗りする

○2～3 時間毎に塗り直す

○海水浴やプールでは耐水性のあるものを選ぶ

日焼け止めの他に、日傘や帽子、サングラスを使用したり、紫外線が一番強い正午前後の1時間は外出を控えたりすることも良いでしょう。生後6ヶ月を過ぎた赤ちゃんにも日焼け止めを塗って紫外線から守ってあげましょう。

### 皮膚の洗い方について（清潔ケア）

汚れは皮膚の表面に付着して、皮脂などに取り込まれます。皮脂や汗が常在菌に分解されて、においが発生します。頭部や手足の指の間、脇の下、陰部等、除去すべき汚れやにおいだけを落として、皮脂を落としすぎず、角層を傷つけないようにして洗いましょう。

<洗う際のポイント>

○ネット等を使ってよく泡立てる

○強くこすったりせず、優しく洗う

○洗剤が残らないように十分にすすぐ

○タオルで優しく水気を拭き取る

洗顔の場合、ぬるま湯でよく泡立てた洗顔料で優しくなでるように20秒程洗い、よくすすぎましょう。マッサージのように長時間洗顔料を付けて洗うのは皮脂を落とし過ぎてしまうので、控えて下さい。

### 足の爪の切り方について

爪を切るときには、次のようなことに気を付けましょう。

○手の爪は1~2週間、足の爪は2~4週間程度で定期的に行う

○長さは手足の指の先端の位置または若干長めにする

○爪の先端の角の部分を指の皮膚よりも長くする

○入浴後の爪が軟らかいときに切る

長く伸ばし過ぎると、爪を痛めたり、曲がって皮膚に食い込んだりします。長期間切らずに放置すると先端から圧迫され、分厚い爪に変化することがあります。しかし、爪を短くし過ぎると、爪の先端の角が横の皮膚に食い込んで陥入爪になってしまいますので、切り過ぎも注意が必要です。

当院のフットケア外来では、糖尿病神経障害や足潰瘍等の患者様を対象に健康保険で爪切りを行っています。また、足に手が届かなくて切れない、爪が分厚くて切れない場合は、自

費診療となります。ネイルサロンやフットケアサロンでも爪の手入れを行っていますので、利用されてみてはいかがでしょうか。

#### まとめ

- 保湿クリームはすり込まないようにして、たっぷりと毎日塗りましょう
- 皮膚を洗う時は洗剤をよく泡立ててから優しく洗いましょう
- 光発癌や光老化の予防のためには帽子や衣服だけではなく、日焼け止めを使いましょう
- 爪は両端の角が皮膚より少し長くなるように、定期的に爪を切りましょう