



快護のプロに聞きました!

～高齢者のための冬のスキンケア対策～

少しずつ冬の訪れを感じる今日この頃となりました。冬といえば空気の乾燥とともに、お肌の乾燥からくる様々なトラブルが起こりやすい季節です。その要因と対策を知って、カサカサ知らずの冬を過ごしましょう。

高齢者の皮膚

皮膚は人体で一番大きい臓器であり、広さは畳1枚分あると言われています。皮膚の構成は4層からなり、一番深い創で分裂した細胞は14日ほどで表面に上がり、28日程度で脱落し、生まれ変わっています。これをターンオーバーといいます。そして皮膚表面には皮脂から分泌された皮脂や汗などが膜をつくり、「皮脂膜」と呼ばれる膜ができています。これをバリア機能と呼びます。バリア機能があるおかげで外部の敵が侵入できないのです。これらの機能が順調に働けば、潤いのあるお肌を保つことができます。

しかし、皮脂の分泌や水分の保持性は年齢とともに減少し、ターンオーバーのペースも崩れやすくなります。そのため乾燥傾向になりやすく、皮膚が委縮し、しわができる等の問題が発生しやすいのが高齢者の皮膚の特徴です。バリア機能が破たんしている状態＝乾燥していると、肌表面の隙間から皮膚内部の水分も抜けてしまい、逆に外部の刺激はその隙間から皮膚内部へ入ってしまうことで、痒みや痛みを生じやすいのです。

季節的な問題

冬になると気温と湿度が下がり、空気の乾燥が生じます。室内ではエアコンを使用する機会が増え、さらに空気は乾燥します。当然皮膚も乾燥した状態となりますが、高齢者の皮膚は前述したとおり、易乾燥状態となっているため、外的環境に左右されやすいのです。洗い物などもお湯を使うことで、皮膚表面の皮脂膜がなくなり、ひびわれやあかぎれなどを起こしやすくなるのも季節の特徴です。

それではどのようにすれば、乾燥をふせぐことができるのでしょうか？

いくつかの対応策をご提示いたします。

1. 注意したい入浴方法

乾燥予防にはお風呂の入浴方法も大切です。注意点としては以下の通りです。

- ①洗剤は良く泡立ててから使用する
- ②ナイロンタオルの使用はさげ、手または柔らかい布で体を洗う
- ③お湯の温度は39度から41度程度とし、30分以上の長湯はさける。(熱いお湯は必要な皮脂も取り除いてしまう)
- ④入浴剤使用の場合には可能であれば保湿効果の高いものを使用する。(床が滑りやすくなるため注意する)
- ⑤入浴後、できるだけ速やかに保湿剤を使用する。保湿剤は体が乾ききる前に塗布することが望ましい。できれば5分以内が望ましい。

皮脂を取りすぎない、失った皮脂は保湿剤で補って、うるおいのある肌を保つことが大切です。

2. 保湿剤の塗り方も一工夫

保湿剤を塗るとき、どのように塗っているでしょうか。

なんとなく掌にとって、手から肘に向けて上下に伸ばしていませんか？それでは皮膚の溝までしっかり塗れないため、皮溝に沿って横向きに塗るとよいです。

また、硬い軟膏などの場合は掌にとり、2～3回掌で柔らかくしてから、スタンプを押すように塗りたい場所に掌を当てます。軟らかいクリームなどは少しずつ塗りたい部位に付けてからなじませてよいでしょう。量はたっぷりと使用し、こすりすぎないように、やさしく塗ります。手はしわも多い場所ですので、しわを伸ばしながらしっかり塗ります。手荒れ予防の場合にはできるだけこまめに塗ると予防効果が高まります。

3. どんな保湿剤を選べばいいか

冬は油性軟膏やクリームなど保湿性の高い保湿剤が一般的に勧められます。しかし、自分の肌にあった、使いやすい保湿剤を使用することをお勧めします。なぜなら油分の多いものを勧められても、使用感が嫌だと感じてしまえば継続することができません。またどんなに良いといわれても、ピリピリする、においが嫌いなどの理由も継続使用ができない理由の一つです。保湿剤はある程度の量を使用しなければ効果がありませんので、価格も重要です。使用時のさっぱり感はローション→クリーム→軟膏の順になります。手にはしっかり保湿効果のあるもの、全身にはローションなどと使い分けもよいかもしれません。

最近では多少高価ですが、細胞間脂質であるセラミド入りの保湿剤も市販されています。保湿効果も高いので使用してみてもよいでしょう。

皮膚は外的刺激のみならず、食事やストレスなどにも大きく左右されます。寒い日にはゆったり湯船につかり、一日の疲れをとって良眠することも重要です！お部屋の乾燥予防も忘れずに。

独立行政法人 国立病院機構 横浜医療センター
皮膚・排泄ケア認定看護師 牧野 麻希子 さん

プロフィール

1996年 国立横浜病院 消化器外科病棟入職
2004年 WOC看護認定看護師
(現：皮膚・排泄ケア認定看護師) 資格取得
2005年 褥瘡対策専従者として勤務
現在に至る



デスハース オンラインワンパッドがより使いやすく、よりモレ防止機能を充実して新しくなりました!



- からだカーブ
からだになじむ形とやわらかさ。足の付け根にピッタリでスレず、パッドの丸みがお尻にフィットします。
- さらさら吸収ゾーン
尿を肌を広げず、すばやくキャッチ。繰り返し排尿でも続く表面のドライ感。
- 深めのギャザー
深いギャザーでモレ安心キャッチ。ソケイ溝にピッタリあてやすい。



※吸収目安: 1回の排尿量150mlとして

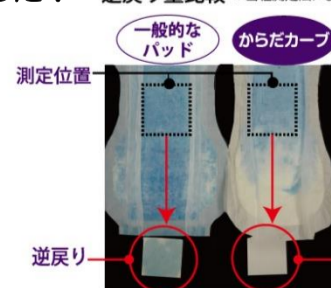
ロング: 28×58cm
吸収目安: 5回

スーパーロング: 28×65cm
吸収目安: 6～7回

ワイド: 35×65cm
吸収目安: 8回

エキストラワイド: 36×65cm
吸収目安: 9～10回

逆戻り量比較 ※当社測定法による。



逆戻り ほとんど逆戻りなし

傾斜吸収比較 ※当社測定法による。



尿を広げずしっかり吸収

吸収実験後の立体ギャザーの立ち方の比較 ※当社測定法による。



一般的なパッド からだカーブ

医療法人積仁会 老健あっぶる様



“加賀百万石”といえば石川県金沢市。特に“兼六園”は、誰もが知る日本三名園のひとつでもあります。武士・商人・お寺など、昔からの城下町の風情が今でも残り、日本文化が美しく息づいているこの地で、今回取材をお願いしたのは金沢市の南部に位置する介護老人保健施設 あっぶるの皆様です。



日本三名園の“兼六園”

老健あっぶるは平成4年の12月末に開設され、丸25年が経とうとしています。私どもも、8年程前からのお付き合いで、半期に1度は勉強会や現場に立ち会いを実施し、より良い排泄ケアが利用者さまに提供出来るようスタッフの皆様とともに日々励んでおります。今回、お話しを伺ったのは副施設長の高山様と、案内をしてくださった米林様です。



“施設の特徴”

あっぶるは5年前に、100床あるフロアをこまかく5つに分け、各フロアごとに目的をあげ、利用者さまのケアにあたっています。

生活向上棟（きゅうり）は新しく入所された利用者さまの不安を取り除き、慣れていただきながら一方でADLレベルや排泄リズム等の記録をとっていきます。リハビリ棟（ばなな）ではADL向上に特化したリハビリを組み、レクリエーション棟（とまと）では全体のレクリエーションを行った後に、別棟独自のレクリエーションを実施し日常生活の活性化を図ります。

医療棟（りんご）では特に医療管理が必要で、かつ病院と施設の行き来が多い方のケアに従事するフロア。そして在宅復帰を本格的に目指す自立支援棟（はな）の5つです。

それに伴いスタッフの皆様は異動はなく基本的には固定システムになっています。固定にしている理由は、スタッフが各棟の専門性を高められ、より質の良いケアが提供できるようにするためです。

頑張り続ける排泄委員会！

現在、介護業界では「下剤ゼロ」や「排便コントロール」、「自立排泄」など排泄に関してさまざまな運動が全国的に広がっています。あっぶるの皆様も利用者さまの事を第一に、できるだけ下剤を多用せずオリゴ糖を使用し、自然排泄を促すよう日々細かく記録をとり、個々の目標に向かっていくところです。高山副施設長と米林様は、この試みの中で苦労したことがあるとおっしゃっていました。それは“施設全体のスタッフへの浸透”。意識の統一が難しく、記録の記入などもどこまで書いて良いのかわからず困ってしまうこともあったそうです。これは組織で動こうと思うと必ずと言っていいほど出てくる問題ですね。しかし、試行錯誤を繰り返しながら、変化がみえると、皆様の意識も少しずつ変わったそうで、今後は対象とする利用者さまを増やし、ゆくゆくは全利用者さまに快適な排泄ケアが提供できるようにしていく方針だそうです。特に排泄委員会が強化してきた「おむつ交換」に関してはかなりスキルアップしました。

まず驚いたのは、アウターサイズがテープ止め・パンツともにSサイズが圧倒的に増え、漏れが激減したとのこと。スタッフの意識も以前に比べ歴然と違い、高山副施設長が「時折私が手伝いに入ると、あて方がよくない！とスタッフに怒られてしまうんです。」と少し恥ずかしそうにおっしゃっていました。副施設長であっても、利用者さまを第一に考え指摘し合えるということは素晴らしい関係性だと感じますし、これからも益々、頑張ってくださいと思います。

充実した委員会

お話を伺っている中で感じたことは委員会の数が多く、必ずスタッフ1人につき2つは委員会に入っているということ。何かの委員会に所属することで、委員会としての責任感や自覚をもつことが出来、目標に向かってやり遂げる

活力にもなります。今年から立ち上げた「認知症検討委員会」、そして「ターミナルケア委員会」などもあり、定期的な研修を実施しています。

最近是全国的にも増えてきたボランティア委員会も活動しており、特に夏休み期間は近隣の学生さんたちや地域住民の方々を招いて利用者さまとの交流を楽しまれているそうです。私どもが勉強会で訪問するたびに、フロアがとても楽しそうに賑やかだったのは、そのせいだったのですね。

パワフル施設長！

「施設長は毎日忙しく、365日中365日働いているのでは？と思わせるくらいよく働く方なんです。」と高山副施設長。

インタビュー後に竹下施設長とお会いできたのですが、その際もフロアから利用者さまの状態を見て降りてこられた後でした。施設に入所されている高齢者の方はお食事をとても楽しみにしておられるため、竹下施設長としても、美味しく・楽しくお食事をとっていただくために“ミールラウンド”という活動を施設長自ら提案をしたそうです。一人ひとりをアセスメントし、食事形態やポジショニングを現場スタッフと連携しながら常に利用者さまの身になり、しっかりと噛んで、美味しく食べられるように・・・と。

普段から忙しい施設長という立場で、常に現場に立ち利用者さまや現場スタッフとの連携を大切に、気づけば年中走り回っている。とても人情深く、ケアに大変熱心な施設長だと感じました。



終わりに

私たち光洋は年に2回ほど勉強会のために訪問に参りますが、今回インタビューということでフロアに上がった際、スタッフの方が、「あ～！来たね～っ！」と笑顔で出迎えてくださいました。利用者さまが作った作品や、写真撮影等しているときも皆様笑顔で対応してくださり紙面には載せきれないほどの笑顔を頂きました。

勉強会を重ねるごとに、皆さまの意識が強くなり、結果として出てきていることは私どもとしても大変嬉しいことです。

皆さまとともにより良いケアが提供出来るよう私どももパートナーとして日々精進して参りますので今後ともよろしくお祈りします。今回、笑顔でお迎え、お見送りしていただき本当にありがとうございました。

☆-----★ フォトギャラリー ☆-----★-----☆-----★-----☆-----★-----☆-----★-----☆-----★-----☆

食事形態を見直しても



いいんじゃないかしら？

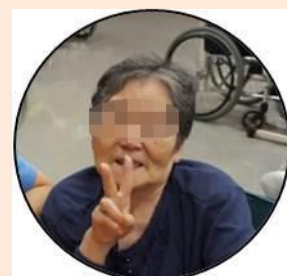


女性はいくつになっても甘いものに弱いのです。



仲良し名コンビ！

お風呂上がりの爽快感！



今日も元気に笑顔でリハビリ！