

快護通信

A good care makes a good smile. A good smile induces happiness.

2015年
12月発行
発行人光洋

32号

KOYO デパハズ オフワ-ワフ

株式会社光洋 ●〒236-0004 横浜市金沢区福浦 1-5-1 ●Tel.045-701-2210



「排泄ケアお役立ち情報をご案内中」

光洋 検索

<http://www.koyo.jp>

この冬知っておきたい！とっておきのスキンケア

高齢者のスキンケア

空気の乾燥しがちな季節を迎えました。

皮膚は加齢とともに代謝が低下し、皮脂が減少してきます。そのため、高齢者の皮膚は特に乾燥しやすく、バリア機能が低下しており、刺激に敏感でかゆみを感じやすくなっています。

このような高齢者の皮膚が乾燥した状態を「老人性乾皮症」、乾燥によってかゆみが生じた状態を「老人性皮膚掻痒症」といいます。湿疹などその他の皮膚トラブルを伴わないのが特徴で、この段階までは日常のスキンケアで症状を改善することができます。

今日は、高齢者の冬のスキンケアについてお話します。

●入浴と皮膚の洗浄

入浴の際、高齢者には高い温度の湯を好む方が多いですが、湯の温度が高すぎると必要な皮脂まで奪われてしまい、皮膚の乾燥を促すことになりかねません。高齢者の入浴に最適なものは、38℃～40℃くらいのぬるま湯だといわれています。

もうひとつ、重要となるのが洗浄剤の選び方です。厳密なJIS規格の石鹼は、アルカリ性を示します。一方で健康な皮膚は、酸性の物質である皮脂や汗などによってpH4.5～6程度の弱酸性に保たれており、皮膚のpHは石鹼を使用して一時的にアルカリ性に傾いたとしても、すみやかに弱酸性へと回復します。

しかし、高齢者の皮膚はもともとアルカリ性に傾きがちなっており、皮脂なども少ないため、弱酸性に戻りにくくなっています。洗浄剤を使用する場合は「ミノン全身シャンプー（第一三共ヘルスケア）」のような、弱酸性で刺激の少ないものを用いて、柔らかいタオルでこすらず洗うようにしましょう。入浴後に体を拭くときは、優しく押さえ拭きをします。



●保湿

皮膚の保湿を行ううえで、大切なのが保湿剤を使用するタイミングと塗り方です。保湿剤は、乾いた肌に塗っても効果を発揮しにくいものです。入浴直後に使用すると、皮膚の中に含まれている水分を多く閉じ込めることができ、べたつきも少なくなります。ローションタイプの「セキューラML」クリームタイプの「セキューラDC」（スミス & ネフュー）は、入浴後の全身のケアに最適です。

保湿剤は手のひらに広げ、皮膚の温度になじませてからきめに沿って塗ります。この時、皮膚を引っ張って傷つけたりすることのないよう注意しましょう。こうすることによって、肌負担をかせず、保湿剤を浸透させることができます。

●おむつ内のスキンケア

おむつを交換する際は、皮膚への刺激をできる限り少なくして汚れを取るようになります。おむつ交換のたびにぬるま湯や石鹼などを使用して陰部洗浄を行うと、汚れだけでなく皮膚を保護するために必要な皮脂などの成分まで取り除かれ、皮膚は乾燥してしまいます。陰部洗浄は1日1回程度にとどめ、洗浄剤を使用する場合は、入浴の際と同じように低刺激のものを使用します。

臀部にこびりついた汚れを落とす際にはこすらずに押さえ拭きをします。摩擦による刺激を最小限にするために「セキューラCL」（スミス & ネフュー）のような皮膚洗浄用のスプレーを用いてもよいでしょう。

おむつ内は湿度の高い環境であるため、保湿には一般的な保湿剤ではなく「セキューラPO（スミス & ネフュー）」「リモイスバリア（アルケア）」「スキンバリアクリーム（3M）」などの保湿成分を含む皮膚保護剤を使用します。撥水性が高いため、皮膚の潤いを保ちながら排泄物の付着や皮膚のふやけを防ぐことができます。

肌に触れる衣類やおむつは、刺激が少なく柔らかいものを選びます。

●寝具

気温の低い時期は、寝具を使用すると身体が温まってかゆみが生じたり、電気毛布を使用することで皮膚の乾燥が進む場合があります。寝具内の温度・湿度は適切に保ちましょう。

化学繊維は皮膚に刺激を与えやすいため、綿などの自然素材できているものが最適です。

●加湿

暖房を使用すると空気がより一層乾燥します。室内では加湿器を使う、湿らせたタオルをかけておくなどの工夫をして湿度を管理します。

日頃より皮膚の状態をこまめに観察し、スキンケアを心がけて、患者様・利用者様に快適な冬を過ごしていただきましょう。

このような日常的なスキンケアを行っても状態が改善しない場合や、皮膚症状がみられる場合は、必ず医師に相談してください。



画像

左から洗浄剤：ミノン全身シャンプー①、セキューラCL②

保湿剤：セキューラML③、セキューラDC④

皮膚被膜剤：セキューラPO⑤、リモイスバリア⑥、スキンバリアクリーム⑦

これらの商品は、株式会社光洋の医療用品お届けブックMEDICAL SMILEよりご注文いただけます。

アドレス：<http://www.medical-smile.com/index.html>

参考文献

・「皮膚トラブルを防ぐためにまず洗浄を見直そう！」、『月刊ナーシング Vol.34 No.10』2014年9月号, p.86-87, 学研メディカル秀潤社。

・小林智美・松村佳世子・黒木さつき(2014)「WOCナースが伝えたい！ちよいワザ」、『Expert Nurse Vol.30 No.11』2014年9月号, p.48-49, 照林社。

・内藤亜由美・安部正敏編(2013)『スキントラブルケアパーフェクトガイド』学研メディカル秀潤社。

乾燥しがちな冬の肌
しっかりケアしていきましょう！



快護のフロに聞きました!

生き生きサポートセンター うえるば高知代表 下元佳子先生

本連載7回目の今号は生き生きサポートセンターうえるば高知代表で、地域在宅事業（合資会社オファーズ）を設立しておられます下元佳子先生に登場して頂きました。

下元先生は、全国各地でポジショニング・福祉用具等の講演のなかで「Well-being」※1（身体的・精神的及び社会的に良好な状態＝幸福）を提唱されています。今年度は、日本在宅褥瘡創傷ケア推進協会・全国会長に就任され、筆者が近畿地区床ずれセミナーを受講した際、インタビューをさせて頂きました。



写真
下元先生による
床ずれセミナーの風景

…理学療法士としてお勤め時代、ご利用者様・患者様の紙おむつの装着不具合等でお困りになったことはありましたか？

当時はありましたよね。歩き出すとズレ落ちたり、衣類に漏れてしまうこともしばしば。そのような時に1番困っているのはご本人でした。状況に応じてリハビリを中断し、ご本人が恥ずかしくないように対応をしていました。

…そのような時、おむつ交換をおこなうスタッフに、報告やアドバイスはなさいましたか？

ズレや漏れなど、あった出来事は伝えていましたが、アドバイスという程ではなかったと思います。

理学療法士は紙おむつを知ってはいても、実際にあてるといことがなかなか無い為、動作に対する装着の評価はおこなえても、あて方の適正なアドバイスをするのは難しかったです。

今、紙おむつはとても普及していますよね。おむつ交換をする・しないの職種にとらわれず、紙おむつを使用している対象者に携わる人は、もっと性能・使用方法をよく知ることが大切だと思います。アドバイスというよりも、意見交換をおこなうことで、ご本人にとって不快なく、まるで紙おむつを“つけていることも感じさせないような”つけ方の実現できるのではないのでしょうか。

…「快護通信」をお読みの医療・福祉に携わる皆様へメッセージをお願いします。

排泄ケアというわけではないのですが、まずは人にやさしくあってほしいですね。近頃は、知識や技術が先行しているように思えます。相手に対する痛みのがわかっていないと、作業で覚えていってしまいます。何のためにおこなうのか、ご本人がどうありたいのかを大切に。その想いが実現できるよう関わりをもってほしいですね。

私たちコンシェルジュも、紙おむつを通して「well-being」な生活のお手伝いができるよう活動させていただきます。

下元先生、お忙しいなかインタビューにお応え頂きありがとうございました。

下元佳子先生プロフィール

(理学療法士/介護支援専門員/福祉用具プランナー)

生き生きサポートセンターうえるば高知 代表

日本在宅褥瘡創傷ケア推進協会理事



病院勤務を経て、合資会社を設立。

障がいがあっても年老いたとしても、その人らしく暮らすことができるよう、地元高知の地で福祉事業の運営だけではなく、周りを支える家族・援助者向けへの情報発信・技術支援セミナーをおこなわれています。

2003年 合資会社オファーズ設立

「訪問看護ステーション おたすけまん」

「ヘルパーステーション おせっかい」

「ミラクルポッケ」(放課後デイサービス)←平成27年4月新規開設

「相談支援事業所ミラクルポッケ」

2008年 ナチュラル・ハートフルケアネットワーク立ち上げ

負担や苦痛のない介護を広げる活動をしている人のネットワークを構築。人の動きにあわせた自然な介護をもっともっと広げたいと、各地で研修開催中!!

・ナチュラルハートフルケアネットワークへのお問い合わせはこちら↓↓

<https://www.facebook.com/Nachururuhatofurukeanettowaku>

快護の目で見る

マイナンバー制度

平成27年10月以降、住民票を有する全ての方に対して、市区町村より1人1つの番号(12桁)が通知されます。この番号をマイナンバー(個人番号)といいます。このマイナンバーは、平成28年1月から社会保障、税、災害対策の行政手続きで利用されるものです。

マイナンバーは、市町村から配布される資料の中に同封された「通知カード」に記載されています。尚、マイナンバーの封書は、住民票所在地に配布されます。

従業員の社会保障、源泉徴収事務など法律で定められた範囲に限られますが、民間事業者でもマイナンバーを取り扱います。中でも介護保険事業所においては、利用者様・患者様の住民票所在地となっている場合には施設宛に通知カードが送られる、平成28年1月からは介護保険制度にマイナンバーが導入され、各種申請書にマイナンバーを記入する必要がある、といった形で、従業員のものに加えて利用者様のマイナンバーも扱うことになる可能性があります(厚生労働省・介護保険最新情報<0496参照)。

マイナンバーは、法律で定められた目的以外で利用したり、他人に提供したりすることはできません。個人の情報にすばやく正確にアクセスできる一方で、漏えいしたり、悪用されると大きな被害が及ぶことが予想されます。そのため、取り扱いには厳重な注意が必要となります。

「介護・福祉系法律事務所 おかけさま代表弁護士の外岡潤(そとおかじゅん)先生は、マイナンバー制度の実施に伴い、上記問題にどう対応すべきかを「自身の事務所ホームページ(okagesamajp)」コラムとして公開していらっしゃいます。実務ですぐ使える資料等を、どなたでも無料でダウンロード・配布できます。

マイナンバー制度の転ばぬ先の杖として、「活用ください。」



介護・福祉系法律事務所
おかけさま
代表弁護士
外岡潤(そとおかじゅん)先生