

シニア世代の

冬のスキンケア

寒さ本番となり、暖房はフル回転ですね。この時期にシニア世代を悩ませるのは、乾燥にともなう皮膚のカサカサとかゆみです。ちよつと前(？)まで「しっとり肌」だったのは、皮膚表面にある皮脂を含む皮表脂質が、薄い膜で皮膚全体を覆うようにカバーしてくれていたためです。しかし、皮表脂質は加齢とともに減少するため、中高年者の皮膚は乾燥してかゆみを感じるようになります。足、腰部、肩などに強いかゆみを生じ、夜間不眠に陥ることも稀ではありません。また、かゆみは皮脂欠乏性湿疹や皮膚瘙癢症(そうようしょう)を起こし、さらに爪で掻きむしられ悪化することがあります。

傷の無い肌のスキンケアと

しては、乳液、クリーム、ワセリンなどの保湿因子を含む市販のスキンケア用品を使用するのもよいと思います。医師から処方される保湿外用薬もあります。いずれも、効果的な使い方は、入浴後のやや湿った状態の皮膚に塗ることです。湿潤状態の皮膚は、ヒアルロンサンなどの保湿成分を含んだローションを浸透しやすく、軟膏やクリームは油膜でしっかり保護してくれるからです。

外用剤の他に、日頃ちよつと気をつけることで、かゆみの発生を少なくできます。衣類や寝具の直接皮膚に当たる部分は木綿を使用します。毛、アクリル、ポリエステルやナイロンなどの素材はかゆみを誘発します。洗剤や柔軟剤で接触性皮膚炎をおこすことがあるので、すぎは十分行います。電気毛布や電気こたつ

も誘因になります。入浴では、硫黄入りの入浴剤は肌がスベスベになりますが、脱脂作用があるので、保湿効果のある入浴剤をお勧めします。熱い風呂や、ナイロンタオルやボディブラシの使用も避けます。ナイロンタオルで石けんを泡立てて、その「泡」で皮膚をやさしく洗います。

では、皮脂を洗い流すことになる入浴は、控えた方がよいのでしょうか？でも、「加齢臭」は気になりますよね。加齢臭が出やすい部分は、皮脂腺が多い耳や首の後ろ側、頭皮、顔では額から鼻にかけて、体部では胸と背中、脇陰部です。しかし、減少している皮脂をきれいさっぱり洗い流すことは、皮膚のトラブルにつながります。ですから、力を込めてゴシゴシ洗うのではなく、洗い忘れないことが重要です。湯船につかる、シャ

ワーだけでも皮脂は落ちます。ボディソープや石けんを使うのは週に数回でもよいと言われます。

新潟県立看護大学

成人看護学

准教授 山田正実

