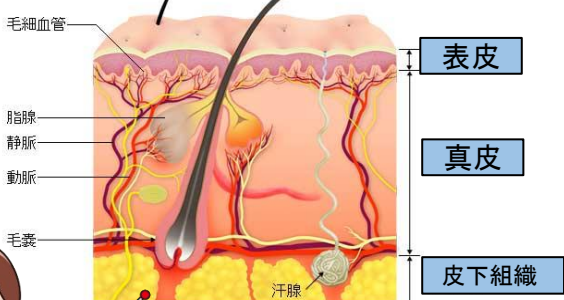


## スキンケア

高齢者や患者様、スタッフにもこの冬の時期には、「スキンケア」はとても大切です。  
なぜ、高齢者や冬の時期のスキンケアが必要なのでしょう？



### <皮膚の構造>



### <皮膚生理機能>

1. バリア機能
2. 体温調節作用
3. 知覚作用
4. 分泌作用
5. 免疫作用
6. 産生作用
7. 吸収作用
8. その他・コミュニケーション作用



<皮膚の構造と基本的なスキンケアガイドブックより改変>

皮膚の構造と皮膚の生理機能です。



### 高齢者の皮膚



- ・ターンオーバー(皮膚の回転周期が延長します)
- ・皮膚の菲薄化
- ・皮膚突起の平坦化
- ・皮膚乳頭層の毛細血管
- ・表皮乳頭部の毛細血管係蹄の消失
- ・皮膚分泌液の減少
- ・バリア機能の低下

外力による表皮剥離

ドライスキン

肌が砂漠に...



### 冬のスキントラブル(皮膚の病気)

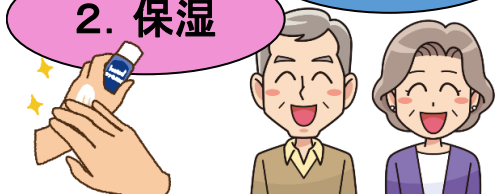
1. 乾燥肌 → <どうして冬になると乾燥するの?>
  - ・外気の低温乾燥によって皮膚の水分が奪われてしまいます。
2. 白癬 → <白癬は紅色菌と趾間菌に50%が潜んでいます。厚手の靴下、ブーツを履く冬の季節に要注意！>
3. あかぎれ・しもやけ → <どうして手や足、耳にできるの?>
  - ・体の末端であるため、もともと血液循環が悪くなりやすい
  - ・貧血、冷え症、低血圧の人に要注意

### スキンケアで「大切」な3つのポイント

2. 保湿

1. 洗浄

3. 保護



入浴が大切

38~40℃



\*この3つのポイントで  
スキンケアに取り組み  
ましょう！



