



皮膚・排泄ケア認定看護師 (WOCN)

かじわら ななこ
梶原 奈々子 (褥瘡専従)



ウンド
Wound: 創傷、褥瘡



オストミー
Ostomy: ストーマ



コンチネンス
Continence: 失禁

皮膚・排泄ケアの分野は、この3分野における実践・指導・相談が大きな役割となります。



最近日差しが強くなってきました。紫外線対策はされていますか？
紫外線対策は美容のためのも、女性が行うものだと思いませんか？
男女関係なく皮膚の健康のためにも紫外線予防は大切です。

皮膚の老化には、**生理的老化**と**光老化**というものがあります。生理的老化は、歳を重ねるとともに起きる老化です。皮膚の乾燥や細かいシワなどが出現します。
一方、光老化は紫外線が原因で、コラーゲンの変性、血管壁の肥厚、弾性線維の増加、炎症などを引き起こし、深く目立つシワやシミをつくります。

紫外線には、UVA・UVB・UBCがあります。

UVA	皮膚の奥（真皮）までに達する。「シワ」に影響する。窓ガラスや雲も突き抜けるため、室内や曇りの日にも地上に降り注ぐ。
UVB	皮膚の表面（表皮）まで達する。「シミ」や「皮膚がん」に影響する。
UBC	オゾン層で吸収されるため、地上には届かない。

皮膚の老化は、外見的な印象にも影響しますが、「**スキンケア**：摩擦・ずれによって、皮膚が裂けて生じる真皮深層までの損傷（部分層損傷）」といった、皮膚の脆弱性・菲薄化が原因の一つとして起きる二次障害にも影響します。光老化は予防できます！予防できる老化は予防してみてもいいでしょうか？

光老化を防ぐには？→**サンスクリーン（日焼け止め）**を使用しましょう！
サンスクリーンには、「SPF」と「PA」という表示があります。



SPF	UVB をどれだけ防ぐことができるかの指標→20~30 程度で OK
PA	UVA 予防の指標。「+」「++」「+++」「++++」がある→「++」程度で OK

※汗や服の摩擦でとれるため、こまめに塗り直すことも大切です