



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。

皮膚には、水分が体外へ喪失しないように防ぐ、細菌や紫外線などの様々な刺激から守るといった機能があります。そのため、皮膚が正常に機能するように皮膚の健康が維持できるためのスキンケアが必要となります。今回はスキンケアの方法、特に洗浄についてご紹介します。

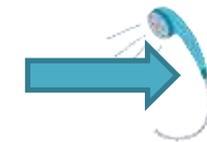
皮膚に付着する汚れは、身体から出る汚れ（皮脂・汗・古くなった角質）と外部からの汚れ（ほこり、砂、化粧品など）があります。私たちはこの汚れを落とすため洗浄剤（石鹸など）を使用し、汚れを除去します。しかし洗い過ぎると汚れだけでなく、乾燥を防ぐ役割のある皮脂膜も一緒に除去してしまいます。汚れは泡の力でも除去することができるので、ゴシゴシ擦らず優しく洗うことをお勧めします。

●洗浄剤の性状による汚れの落ち方の違い



注：●は汚れを見立てています。

「泡」には泡の洗浄剤、
「液」には液体のままの
洗浄剤を汚れにのせる。
「湯」は何も使用しない



擦らず、お湯で
流すと・・・



「泡」の効果で汚れ
が落ちました！

●スキンケア（洗浄）の方法



①

・皮膚の汚れを水やお湯で流す。

②

・洗浄剤をよく泡立てる。
→洗浄剤に含まれる界面活性剤の“汚れを包んで浮き上がらせる”効果が発揮されます。

③

・皮膚に過度な摩擦を与えないように洗う。
→皮膚のバリア機能を低下させるため、ゴシゴシ擦らないようにします。

④

・洗浄剤が皮膚に残らないように十分にすすぐ。
→皮膚に残ると、皮膚への刺激物になります。

