



こんにちは！ いりたに内科 在宅部では新しいチャレンジとして、広報チラシを作成することにしました！

第1号は＜肌トラブルについて＞です！

乾燥していませんか？肌トラブルにご注意



スキんフレイル

加齢とともに、肌には様々な変化が生じます。皮膚を守る汗や皮脂の分泌も減少することもそのうちのひとつです。

冬は空気が乾燥しており、皮膚の水分も蒸発しやすくなります。そのため、皮膚が乾燥し、白っぽい粉や薄皮が目立ち、滑らかさが失われ、がさがした肌触りになってしまいます。また、真皮とよばれる肌の弾力を保つ組織も減少・変性してしまいます。

その結果、しわやたるみが増えることになります。

乾燥肌になると、外部の刺激で容易に傷つく状態となり、重症だとティッシュペーパーのようにペラペラで裂けやすい状態になります。



この状態を【スキんフレイル】と呼びます。



スキんフレイルの自己チェックリスト

↓当てはまるものに○を付ける

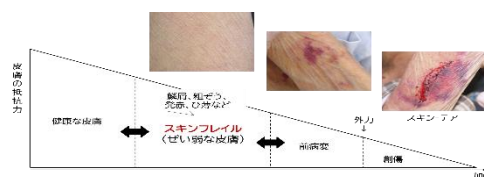
■肌の「張り低下」チェック

☐	肌をつまむと容易に伸びる
☐	肌をつまんで離しても戻らない
☐	肌がティッシュペーパーのように薄くかさかさしている
☐	痛みやかゆみのない紫色のあざが繰り返してできる(注射の痕は除く)

■肌の「乾燥」チェック

☐	肌の表面が白い粉を吹いている
☐	肌の表面に小さい「フケ」のような薄皮がある
☐	肌は硬くないが、触れるとチクチクしている
☐	肌が硬く、なでるとガサガサしている
☐	一部が赤くなっており、押すと消える
☐	細かな網目のようなしわがある

○の数 張り低下 個 乾燥 個



生活上の注意



●入浴時の注意

タオルでゴシゴシこすらない。
石鹸の泡で優しく洗う。
熱いお湯は避ける。(目安は40℃以下)

●室内の湿度を適切に(40～60%)保つ。

暖房の効かせすぎは皮膚の乾燥を助長します。
加湿器を用いて適度な湿度を保ちましょう。

●刺激物の摂りすぎは避ける。

アルコールや香辛料などの刺激物の摂りすぎは体温が上昇しかゆみがひどくなるため控えましょう。



予防のために、保湿を心がけましょう！！

保湿剤の使用

入浴後の、まだ角層に水分が残っているうちに保湿剤を塗るようにしましょう。保湿剤の中でも、ヘパリン類似物質などの肌のバリア機能改善に効果のある成分を配合したものがよいでしょう。処方できるものもたくさんあるので、診察の際にご相談ください。

手を清潔にして、保湿剤を取ります。
手のひらを使って、こすらずに、優しく塗り広げます。



いりたに内科ではスタッフブログを運営しています。
ぜひこちらもご覧下さい😊