



皮膚科・アレルギー科

松戸ひなげし皮膚科

<https://www.hinageshi.jp>

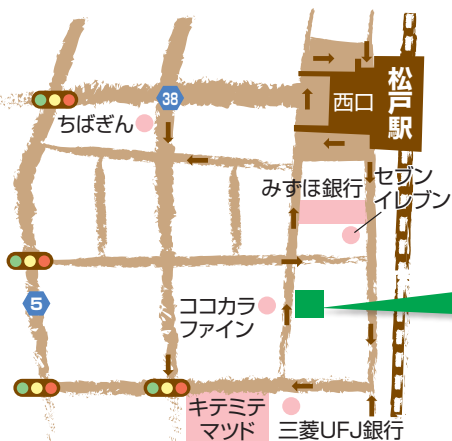
● 診療時間 ●	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30-12:30	○	○	○	休診	○	○	休診
14:30-18:30	◎	往診	○	休診	○	/	休診

◎当面は月曜の診療時間を19:00までとします

※ 受付は診療終了時間の30分前までです

お問い合わせ

TEL 047-711-7476



松戸ひなげし皮膚科

松戸駅西口徒歩2分

1F 松戸駅西口郵便局

〒271-0092

松戸市松戸1305-25 小畑ビル4F

ひなげし通信 No.12



院長 谷野千鶴子

ひなげし通信

12号 不定期発行

お題 「高齢者の皮膚を診る
—スキンケアについて—」

高齢者の皮膚は、加齢に伴って水分や皮脂が減少し、「バリア機能」が低下した状態になります。

また皮膚は薄くなり(菲薄化)、さらに皮膚にうるおいを保持する因子が減少するため、皮膚の乾燥も著しくなります。

皮膚の生理的な機能を良好に維持するために、日頃のスキンケアが大切になります。

今回は、その中の洗浄と保湿についてご説明します。

①洗浄

洗浄剤を泡立てて十分な量の泡を手に取り、強くこすらずやさしく身体を洗いましょう。

洗浄剤が残らないように十分に洗い流すことが重要です。

拭き取る時はやわらかい布で押し当てるようにしましょう。ゴシゴシこすって拭き取ってははいけません。

②保湿

洗浄後の皮膚は乾燥しやすくなっているため、すぐに保湿剤で「保湿」することが大切です。出来れば拭き取り後10～15分以内を目安に塗布するのがお勧めです。

保湿剤は一度にたくさん塗布せず、少量を両手に薄く伸ばし、皮膚をこすらずやさしく馴染ませるように塗ります。べたつきが気になる場合のほとんどは、保湿剤のつけすぎが原因です。皮膚汚染の原因にもなりますので気をつけましょう。

忙しい毎日の中で継続したスキンケアの実践は大変ですが、できれば習慣化するとよいでしょう。

在宅療養になられた方は動きも少なくなり同じ体位でいることも多く、様々な皮膚トラブルに見舞われることがあります。

当院では、通院が困難な方を対象とした往診も行っています。皮膚のことでお困りのことがあれば、一度ご連絡ください。ご自宅に訪問して診察いたします。