げんまい新聞

第24号　日々の在宅医療介護に役立つ知恵と情報をお届けします

製作者
玄米
クリニック
西原町翁長834
トムズビル2階
☎098-944-6663

ご高齢者の「皮膚トラブル」とご家庭でできるケア

ご自宅でご高齢の家族を介護されている皆様、日々のお世話、本当にお疲れ様です。
介護の中で、「最近、肌がカサカサしている」「ちょっとしたことで皮膚がむけてしまう」「赤みやブツブツができて、かゆそう」など、皮膚に関するお悩みを抱えることはないでしょうか。
ご高齢者の皮膚は、私たちとは少し違い、とてもデリケートです。なぜトラブルが起きやすいのか、そしてご家庭でどんなことに気を付ければよいのか、３つのポイントで解説します。

1．なぜ？ ご高齢者の皮膚がデリケートな理由

年齢を重ねると、皮膚には以下のような変化が起こります。

① 乾燥しやすくなる（バリア機能の低下）

- 皮膚の水分を保ち、外からの刺激を守る「皮脂」の分泌が減ってきます。そのため、皮膚のバリア機能が低下し、カサカサに乾燥しやすくなります。

② 皮膚が薄くなる

- 皮膚そのものが薄くなり、クッション性が失われていきます。

③ 治る力がゆっくりになる

- 新しい皮膚が作られるスピードが遅くなるため、一度傷ができると治りにくくなります。

これらの理由から、若い頃なら何でもなかったような、ちょっとした刺激（衣類のこすれ、かきむしり、乾燥）でも、大きな皮膚トラブルにつながりやすいのです。

2．要注意！ 在宅介護で特に気をつけたい皮膚トラブル

ご家庭で特に注意していただきたい代表的な皮膚トラブルは、**「乾燥（かゆみ）」**、**「床ずれ（褥瘡）」**、そして**「おむつかぶれ（失禁関連皮膚炎）」**です。

① 「カサカサ」と「かゆみ」

最も多いトラブルです。乾燥が進むと、強いかゆみが出ます。かゆくて掻いてしまうと、そこから皮膚が傷つき、さらに炎症が悪化する…という悪循環に陥りがちです。

◆ケアのヒント：

- **「保湿」が命です**。 お風呂上がりはもちろん、朝起きた時など、こまめに保湿剤（ローションやクリーム）を塗りましょう。
- **洗いすぎない**。 ナイロンタオルなどでゴシゴシこするのは禁物です。石鹸をよく泡立て、手のひらで優しく洗いましょう。
- **お湯の温度はぬるめに**。 熱いお湯は皮脂を取りすぎてしまい、乾燥を悪化させます。

② 「床ずれ（褥瘡：じょくそう）」

寝ている時間や、車椅子に座っている時間が長い方に注意が必要です。お尻のかかと、背中など、骨が出っ張ったところに持続的に圧力がかかると、そこの血流が悪くなり、皮膚が赤くなったり、ひどい場合は傷（潰瘍）になったりします。

◆ケアのヒント：

- **こまめに体勢を変える。** 寝たきりの方でも、少し体の向きを変えたり、クッションを挟んだりして、圧力が同じ場所にかかり続けないように工夫しましょう。
- **専用のマットを使う**。 圧力を分散させるマットレス（体圧分散寝具）の利用も非常に有効です。
- **「押しても消えない赤み」は初期サイン**。 皮膚をチェックし、赤くなっている場所を見つけたら、圧力がかからないようにし、訪問看護師や医師にすぐ相談してください。

③ 「おむつかぶれ（失禁関連皮膚炎）」

おむつを使っている場合、尿や便が皮膚に触れる時間が長いと、その刺激で皮膚がふやけ、ただれたり（赤くなったり、皮がむけたり）します。

◆ケアのヒント：

- **こまめな交換**。 汚れたらできるだけ早く交換するのが基本です。
- **「拭く」より「洗う」**。 ゴシゴシ拭くと皮膚を傷つけます。できればシャワーボトル（おしり洗い用のボトル）などを使い、ぬるま湯で優しく洗い流しましょう。
- **保護する**。 きれいにした後は、しっかり乾かし、皮膚を刺激から守るための撥水性のあるクリーム（ワセリンなど）を塗って保護するのも効果的です。

3．最大のケアは、ご家族による「毎日の観察」です

一番大切なのは、毎日皮膚に触れているご家族の「気づき」です。

着替えの時、おむつ交換の時、お風呂の時、保湿剤を塗る時などに、**「いつもと違う赤みはないか？」「カサカサしているところはないか？」「小さな傷はないか？」**と、全身の皮膚を優しくチェックする習慣をつけてみてください。

「これくらい大丈夫かな？」と思うような小さな変化でも、早めに対処することが、ご本人の苦痛を減らし、悪化を防ぐ一番の近道です。

気になることや、ケアの方法でわからないことがあれば、決して一人で抱え込まず、訪問診療の医師や訪問看護師、ケアマネージャーなど、皆さんの介護チームに遠慮なく相談してください。大切なご家族の「快適な生活」を、一緒に守っていきましょう。