

在宅におけるスキンケア

丸山隆児

まるやま皮膚科クリニック 院長

Point

- ▶ スキンケアの三原則は「保清」「保湿」「保護」である
- ▶ 保清では入浴・清拭を励行し、微生物の繁殖による皮膚のトラブルを防止する
- ▶ 保湿では保湿剤を外用し、乾燥から生ずる皮膚のかゆみや炎症を緩和・予防する
- ▶ 保護には衣服、包帯、軟膏などを用い、物理的・化学的刺激を遮断して皮膚の損傷を防ぐ
- ▶ 保清、保湿、保護を有機的に組み合わせ、皮膚の健康維持に役立てることがスキンケアの目標である

はじめに

スキンケアと聞くと何となくわかっているような気になりませんか？でも本当にスキンケアの目的と手段を正しく理解できているのでしょうか？高齢者のドライスキンにワセリンや保湿剤を塗ることだけがスキンケアなののでしょうか？在宅という

制約の多い現場で、寝たきりの高齢者を前にしたとき、スキンケアとして具体的に何ができるのか、何を為すべきなのか、スキンケアの意義をもう一度見直し、在宅で過ごす患者さんたちの健康な皮膚とQOL向上に役立てましょう！

スキンケアの三原則

スキンケアという言葉はもともと美容の世界で使われはじめたもので、美しい肌を保つための基礎化粧品によるお手入れ、といったような漠然と

した意味合いで使われていました。しかし、アトピー性皮膚炎が重大な社会問題のように取り扱われる時代を経て、ステロイド外用剤のみに頼りが

ちであった皮膚疾患の治療が見直されるようになり、とりわけ保湿に重点を置いた予防的スキンケアの概念が一般化しました。さらに近年では、乳幼児期の湿疹やドライスキンを改善させることで将来のアレルギー疾患をある程度予防できることが明らかとなり、乳幼児に対するスキンケアの重要性が強調されるようになってきました。

こうして美容的な用語としての「スキンケア」が医療の一部としての「スキンケア」に変貌するとともに、その基本概念も理論的に整理されてきました。こうした流れのなかでスキンケアの方法として幅広く認められるようになったのが「保清」「保湿」「保護」のスキンケア三原則です(図1)。このうち「保清」と「保護」は、古くから看護業務の基本中の基本でしたから、スキンケアというと最近強調されるようになった「保湿」にばかり目が行

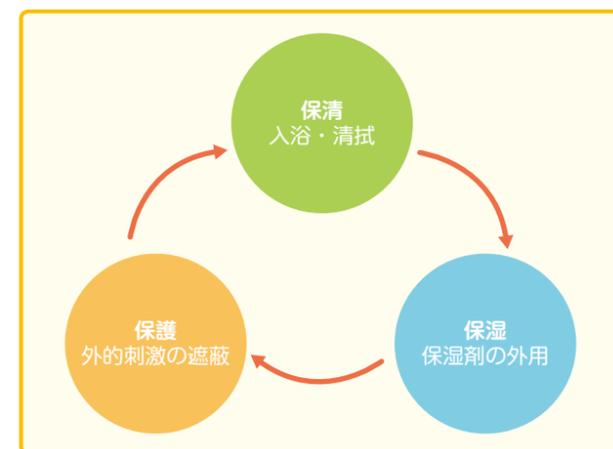


図1 スキンケアの三原則
保清、保湿、保護の三原則を念頭に置いて正しいスキンケアを実践する

きがちですが、在宅の現場では古典的な「保清」と「保護」が「保湿」以上に重要な役割を担います。

本稿では、スキンケア三原則を軸に在宅で実施できるスキンケアを解説していきます。

「保清」を目的としたスキンケア

スキンケアとしての保清とは、いうまでもなく皮膚の清潔を保つことです。「保清」という用語が特殊なので、看護業務に疎い人でも理解できるよう「清潔保持」と言い換えることもあります。適切な保清が実践されることで、皮膚は微生物による汚染・感染から守られ、汚れによる炎症や創傷を起しにくくなります。また在宅療養者は清潔な皮膚で気分よく生活することができます。

入浴・シャワー浴

病院に勤務していると、保清＝清拭という公式がつつい頭に浮かびますが、最も有効な保清の手段は、いうまでもなく入浴です。しかし在宅高齢者の多くは、寝たきり、または準寝たきり状態にあり、独力で入浴やシャワー浴ができません。

それでも家族や介護者のサポートで自宅での入浴が可能な場合には、それを助ける設備を整えることで入浴を安全かつ快適なものに変えることができます。浴室で使用する介護用品としては、シャワーチェア、手すり、入浴台(バスボード)、滑り止めマット、介助ベルト、入浴用リフトなどがあります。

自宅の浴槽が狭い場合や簡単な介助で入浴することが困難な場合、要介護認定を受けていれば訪問入浴サービスを受けることができ、要支援認定の場合には介護予防訪問入浴を利用することができます。訪問入浴では組立型浴槽などを使用し、ヘルパーや看護師の介助・管理を受けながら状態が不安定な在宅療養者でも安全に入浴が行えるよう工夫されています。