

10.便失禁のスキンケア

スキンケアとは？

皮膚は、汗を出し体温を調節したり、痛みや熱さを感じたり、体を守るバリアとして働くなど様々な働きをもっています。中でもバリア機能は体の中から、必要以上の水分が失われるのを防ぎ、外部からの病気の微生物や刺激物から私達の体を守る！これが皮膚の働きとなります。

スキンケアというのは、皮膚が本来もっているこのバリア機能を活発にさせるためのケアのことをいいます。スキンケアには治療的スキンケアと予防的スキンケアとがあります。ここでは、予防的スキンケアについて紹介します。



・ 皮膚の清潔を保つ 清拭・洗浄

皮膚の清潔を図る際には、皮脂膜を過度に奪いすぎずに汚れを取り除くことが必要です。皮膚を洗うときには、弱酸性の石鹸を十分に泡立てて、その泡でなでるような感じで汚れを浮き上がらせます。泡には皮膚の汚れをはがし取って包み込む働きがあるとともに、クッションとなって摩擦による皮膚の刺激を少なくする働きがあります。洗い流すときは、微温湯（38度程度）で流します。石鹸成分が残っているとスキントラブルの原因にもなるので、しっかりと洗い流すことが大切です。拭くときは、柔らかいタオルやティッシュなどで擦らずに包み込むように押さえ拭きをします。

弱酸性皮膚洗浄剤



ビオレリ

その他...

ダヴ

ミノン全身シャンプーなど



コラージュフルフル

清拭剤



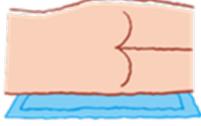
ウォッシュクリーム

その他...

セキューラ CL

シルティアクアホイップ清拭料など

回数	準備するもの
1日1回	<ul style="list-style-type: none"> 使い捨て手袋 吸水パッド(大きめの紙おむつ) 洗浄剤(弱酸性) ぬるま湯 柔らかいタオル

- 1 使い捨て手袋をして、吸水パッドをおしりの下に敷く。

- 2 洗浄剤をよく泡立てる。(泡が出てくるタイプも便利)

- 3 ゴシゴシこすらず、下から上にやさしく泡で洗う。

- 4 ぬるま湯で、洗浄成分が残らないよう、ていねいに洗い流す。

- 5 柔らかいタオルで、皮ふに押しつけるようにして水気を拭き取る。


★★おむつ交換の洗浄は基本的に1日1回★★

便失禁が多いとスキントラブルを起こしやすいため、つい洗浄をして清潔にしたいと考えがちです。しかし、頻回な洗浄は皮脂を過剰に取り去るうえに、皮膚を擦る刺激による皮膚表面の損傷によりバリア機能が低下し、ドライスキンのリスクはさらに大きくなります。

おむつ交換のたびに洗浄する必要はありません。皮膚の洗浄は1日1回を基本とします。1日2回以上汚染がある場合は、清拭剤を使用するとよいでしょう。排泄物はその都度拭き取り、清潔を保持しますが、排泄物を拭き取る時は、擦らずに排泄物をつかむように拭き取ります。

・ 皮膚を守る 保湿

洗浄後は速やかに水分を拭き取り、保湿剤を塗ります。おむつなどの湿潤環境では皮膚がふやけやすくなります。皮脂膜が取れて、皮膚の保湿成分も溶け出してしまうので、保湿ローションやクリームを用いてしっかりと保湿します。

保湿剤は処方されたものだけでなく、家にあるものでも十分です。1日2回塗布した方が効果的です。洗浄剤や撥水クリームのなかには保湿成分が含まれているものもあるため、それらを使ってもよいでしょう。

保湿剤



ヒルドイド



シルティローション



ベートル

・ 皮膚を保護する

撥水剤（クリームや液状）を皮膚に塗ります。あらかじめ撥水性のある保護クリームを塗ることで、排泄物との接触から皮膚を守り、皮膚のふやけを予防する効果があります。撥水クリームは、クリームが取れたらその都度、塗り直します。

撥水性皮膚保護剤



セキュラ PO



バリアケア

使用するものによって、効果時間や持続時間が異なることがあります。製品の特長をよく読んで使用しましょう。