

## 外来からスキンケアのすすめ

看護部第一看護課 村上 理恵

市立病院の外来は、1日約900人の方が受診されます。その中には、長期に渡り通院されている方や急に具合が悪くなった方、健康診断を受けに来られた方などさまざまな健康状態の方がいらつしゃいます。特に長期に渡り治療が必要な方には、普段の生活の中でもうまく病気と付き合っているよう、治療について相談を実施し、指導を受けていただいています。

私は、皮膚・排泄ケア認定看護師で、傷やストーマ(人工肛門など)に関することを専門にしています。そこで今回は、生活習慣とも関わりがある「スキンケア」についてお話ししたいと思います。スキンケアと言っても、美肌を得るためのものではなく、皮膚の働きを整えるためのお手入れという意味合いのもの。

繰り返していると皮膚が硬くなり、さらにバリア機能が発揮されにくくなってしまいます。この悪循環を断ち切るために、まずは普段の生活の中で皮膚の乾燥を防ぎ、バリア機能を整えることが重要です。では、皮膚の乾燥を防ぐにはどうすればよいでしょう。

①やさしく洗いましょう  
あかこすりをすると皮膚がツルツルになりさっぱりしますが、皮脂をこすり取ってしまふので、乾燥の原因となります。タオルを使わず素手で洗うと、こすり過ぎずやさしく洗えます。また、せっけんをたっぷり泡立てると汚れを流しやすくなります。泡タイプのボディソープを使うのも良いでしょう。

②保湿しましょ  
まずは、市販の保湿剤を使ってみましょ。保湿剤には、皮膚の水分を保つ効果と外からの刺激を防ぐ効果があります。不足する皮脂を補い、バリア機能を整える一助となります。保湿剤を塗る時にはゴシゴシとすり込まず、やさしく塗り広げるようにします。いろいろな特徴を持つ保湿剤がありますので、自分に合ったものを探してみましょ。

でも、乾燥や湿疹、かゆみが辛い時には、皮膚科を受診しましょ。皮膚科外来では、患者さんが病気のために生活が困らず、病気とうまく付き合っているように一緒に頑張っていきたいと考えています。



● 4月の救急医療機関 ●

**平日**  
電話で時間外診療の協力医療機関をお知らせします。  
救急テレホンセンター  
Tel.22-2299

**休日**

**【内科・小児科】**  
診療時間 8時30分～翌日8時30分  
市立病院  
Tel.22-4311 (大町2-2)

**【外科】**  
診療時間 8時30分～翌日8時30分  
3日(日) 市立病院  
10日(日) 滝川脳神経外科  
17日(日) 市立病院  
24日(日) 滝川脳神経外科  
29日(金) 市立病院  
※市立病院  
Tel.22-4311 (大町2-2)  
※滝川脳神経外科  
Tel.22-0250 (西町1-2)

**【歯科】**  
診療時間 9時～12時  
3日(日) しらかば歯科  
Tel.76-4181 (新十津川町中央308)  
10日(日) 東鶉歯科診療所  
Tel.62-3368 (上砂川町字鶉323)  
17日(日) なかむらファミリー歯科  
Tel.26-2282 (滝の川町東3-1147)  
24日(日) フジタ歯科医院  
Tel.24-8211 (朝日町東4-1)  
29日(金) 扇町歯科医院  
Tel.24-3300 (扇町3-1)