

## 介護何でも質問・相談コーナー（第 13 回）

和良老人介護保健施設 支援相談員の大坪 泰昭（おおつぼ やすあき）です。いつも「健康だより」をご覧いただきありがとうございます。

梅雨の時期を迎え、蒸し暑い日が続いています。湿気の多いじめじめとした日が続くことと思います。こんな時期には皮膚トラブルが起きやすいものです。

今回は梅雨時期に起こりやすい皮膚トラブルとその対処法をお伝えしたいと思います。

### ①梅雨時期になぜ皮膚トラブルが起きやすいのか

原因としては、梅雨の湿気と気温の上昇による蒸れや汗が刺激となることと、加齢に伴う皮膚のバリア機能の低下です。



### ②皮膚トラブルの種類

- ・あせも・・・首や背中、わきの下、股の間など汗がたまりやすい部分に、かゆみを伴った赤いぶつぶつの発疹が現れます。
- ・かぶれ・・・おむつや尿取りパットを着用していると通気性が悪い状態になりやすく、その状態が続くと皮膚が炎症を起こしやすくなります。
- ・褥 瘡・・・蒸れやすく皮膚がふやけていると摩擦や圧迫に弱くなります。長時間放置すると圧迫している部分の血流が悪くなり、皮膚に赤みや皮下組織にダメージを与えて深い傷となります。

### ③予防や対策

わきの下など汗をかきやすい場所に薄手のタオルを挟んで通気を良くし、汗をかいたらこまめに体を拭き、衣類や尿取りパットの交換をいつもよりこまめに行いましょう。肌着の素材を見直すのも大切です。綿 100%の衣類は通気性が高く、吸汗・速乾性に優れています。ナイロン製や化繊素材は汗を吸いにくく、群れの原因になります。肌が弱い方は綿とポリエステル混紡の肌触りの良い肌着もおすすめです。

ここまで肌の蒸れについてお話してきましたが、梅雨の湿度が高い時期でもエアコンのきいた室内では肌が乾燥することがあります。そのため、入浴後や清拭後にすねや肘、背中など乾燥しやすい部分に保湿クリームを塗りましょう。



ここまでお話したことを参考にいただき、こまめなケアと工夫で皮膚トラブルを防ぎ、快適な日々を過ごしていただきたいと思います。