

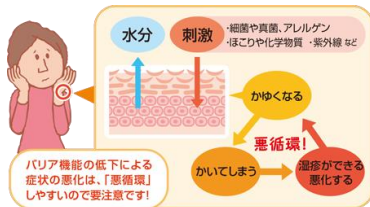


MINT

ハノースナースニュース

高齢者の皮膚トラブルに悩んでいませんか？

高齢者は、加齢によって皮脂の分泌が減り水分を保つ力も低下するため、乾燥肌になりがちです。体を守る「バリア機能」が失われた状態の皮膚は、外部からの刺激によって、湿疹・かゆみなどが起こりやすくなります。



清潔を保つことは皮膚トラブルの予防に有効

寝ていることが多くても、皮膚は汗や新陳代謝で汚れています。体調や季節にもよりますが、週に2回は入浴を心がけましょう。皮膚トラブルの予防・進行抑制のためにも大切。入浴ケアが難しい時は、部分浴や体を拭く清拭をするとういでしょう。

洗面器を使う



深めの洗面器に40度くらいのお湯をはる



お湯で濡らしたタオルを使う



ビニール袋をかぶせてしばらく蒸しておくと、汚れが浮いて取れやすい

入浴後や部分浴、清拭後は、角層がやわらかくなり、肌の水分浸透・吸収力が高まっているので、保湿に最適なタイミングです！保湿も忘れ

ずに行いましょう！
皮膚排泄ケア認定看護師
平野 香奈

フットケア情報

フットケア指導士：久保田智恵美

自分の足病変のリスクをチェックしましょう！

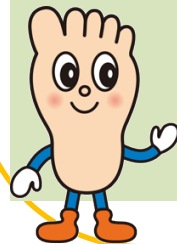
AAAスコア

一般用

あなたの点数はいくつですか？

各5項目のスコアを合計します

- Q1** 糖尿病罹病歴15年以上である 2点
- Q2** メガネでも視力0.5以下である 6点
- Q3** 腎臓の治療を受けている 2点
- Q4** ひとり暮らし 3点
- Q5** 安全靴や長靴を履いて立ち仕事をしている 4点



合計点数が7点以上の人は要注意！
足の定期的なチェックが必要です

一般社団法人 Act Against Amputation

糖尿病のある方で、7点以上の人は、足を定期的に診てもらいましょう。また、ご自身で足の様子を毎日チェックしましょう。(ご自分で確認できないときは、ご家族か通院先で診てもらいましょう)