

モチ肌スキンケア

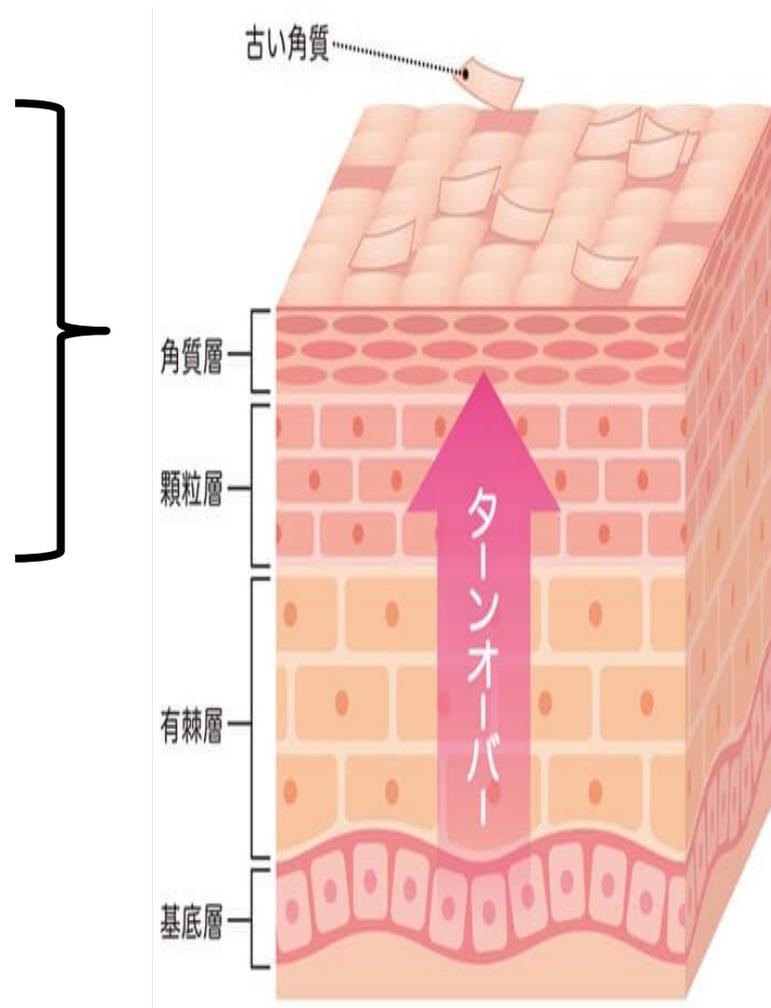
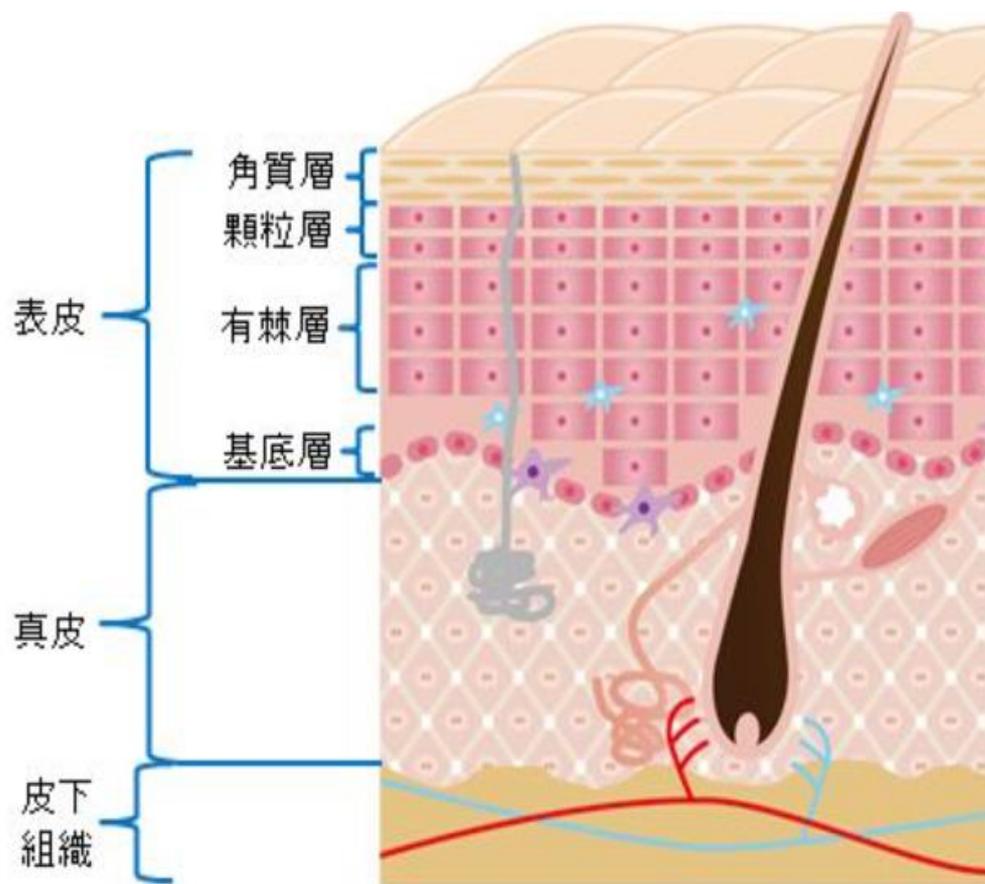


医療法人社団善衆会 善衆会病院

皮膚・排泄ケア認定看護師

小笠原 雅巳

皮膚の構造



たくさん
塗った方が
いいの？

保湿剤はなんでも
いいの？

何回塗っても
いいの？

どんな塗り方
でもいいの？



保湿剤の種類の違いによる皮膚への効果

〈保湿剤の種類：軟膏・クリーム・ローション〉

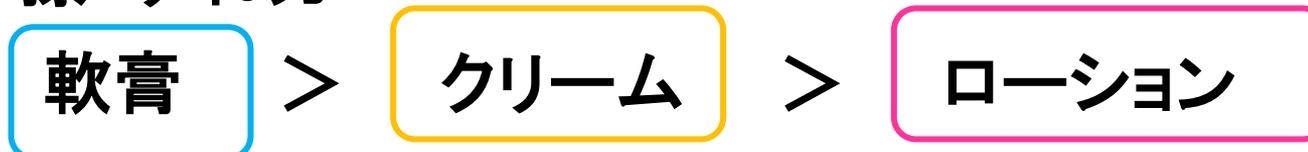
保湿力



浸透性



摩擦・ずれ力



保湿剤の塗布回数

1日2回

乾燥が強い場合には、1日数回



保湿剤塗布のタイミング

入浴や手浴・足浴後
10～20分の間



乾燥している皮膚は
水分や皮脂を蒸発・流出しやすい状態であるが、
同時に保湿剤が浸透しやすい状態

保湿剤の塗布量

軟膏・クリーム



1FTU

(1フィンガー・ティップ・ユニット)

ローション

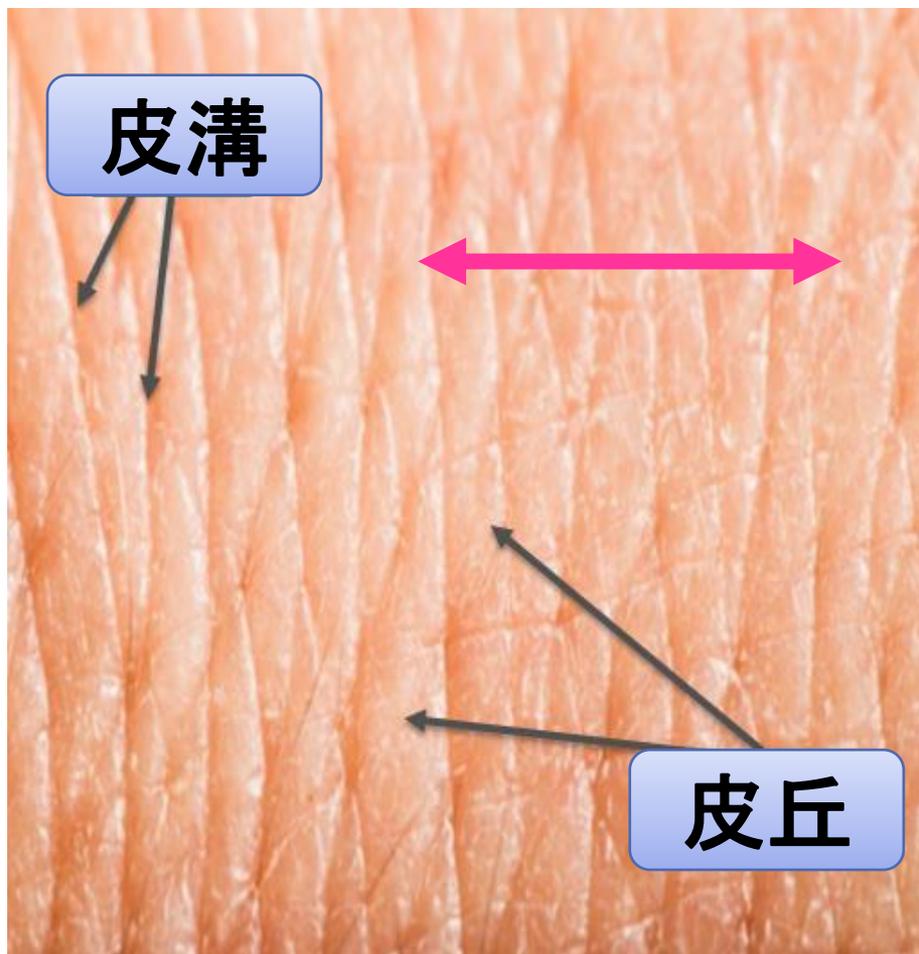


1円玉大=0.5g

大人の人差し指の
先端～第一関節まで
チューブから絞り出した量



保湿剤の塗り方

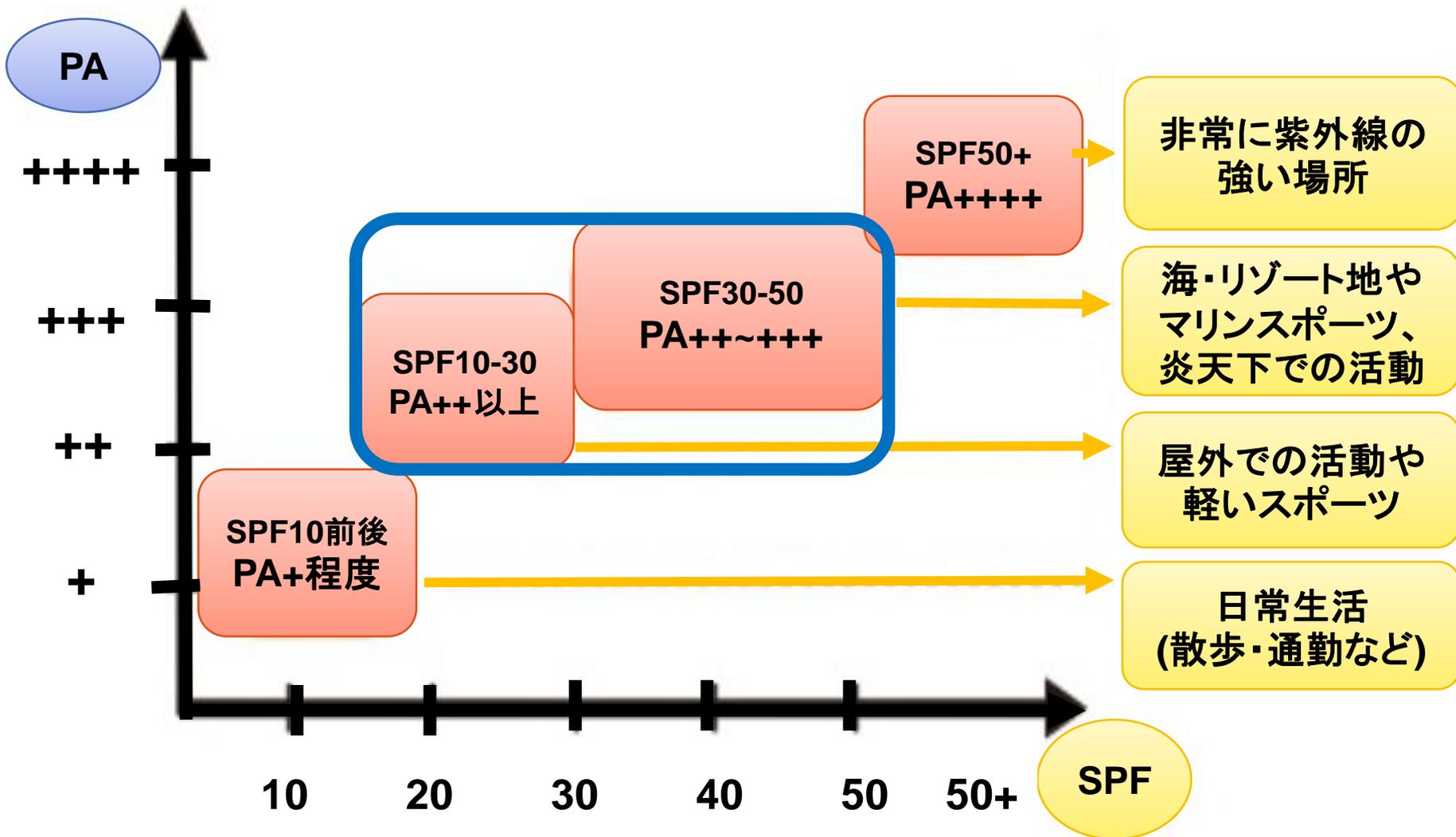


〈間違った塗り方〉

皮溝や皺に垂直
(矢印の向き)に塗ると
皮丘にしか保湿剤が届かない

塗布するときに皮膚を
強くこすると、摩擦やずれが
起こりスキン-テアが起こり
やすくなる

日焼け止めの選び方



UVB
(肌を赤くする)

UVA
(肌を黒くする)



表皮



SPF
(UVBカット)

- ・ SPFは日焼けや肌に赤みを起こすUVBを防ぐ数値
現在、**SPF1~50+**までの日焼け止めがあり、
数値が大きい程**UVB**から肌を保護することが期待できる

PA
(UVAカット)

- ・ PAは短時間で肌が黒くなる反応を引き起こすUVAを防ぐ
PA+~PA++++までの**4段階**で、+が多いほど**UVA**を
防ぐことが期待できる