

# 高齢者のスキンケアについて 1

皮膚科

今

回は高齢者のスキンケアについて取り上げたいと思います。

スキンケアのポイントは主に①皮膚を清潔に保つ②保湿を心がける③紫外線から守る☑に大別されます。全身のスキンケアに最も影響が大きいのは入浴の回数や方法でしょう。統計的に、高齢になると毎日入浴する方はほぼ半数となり、若年層に比べて入浴回数が減少するのが一般的です。さらに皮脂の分泌が減少するため、石鹸を使わないほうがよいと考える方が多く、入浴の本来の目的である皮膚を清潔に保つこと(①)が忘れられてしまうことが少なくありません。石鹸は古い角質や皮脂についてくる細菌等を取り去る働きがあるため、是非お使いになることをお勧めします。洗いは柔らかいたオル等でよく石鹸を泡立ててなでるようにそっと洗います。洗髪はよく髪をお湯で流してから、シャンプーを泡立てて髪の根元に指を差し入れるようにして頭皮をマッサージし、よくすすいで下さい。入浴剤は、イオウ成分の入ったものは皮膚を乾燥させるのでなるべく避け、保湿効果のあるものを選ぶとよいでしょう。②の保湿は入浴後のケアが最も効果的です。乾燥しないうちに早めに保湿クリームを塗りましょう。病中などで入浴できない時は、足浴を5分するだけでも水虫や踵のかさつき等を予防できます。体を拭いた後なども保湿クリームを塗っておくとよいでしょう。

もう一つスキンケアで大切なのは③の紫外線防止です。残念ながら若年層に比べ日焼け止めクリームを塗っている高齢者の割合は女性でも1～2割にとどまっているという報告もあります。老人性のいぼやしみ、しわ等も紫外線による光老化だと言われています。日中は日焼け止めをできる限り使用しましょう。

梶山 理嘉



皮膚科・小児科  
**多摩ガーデンクリニック**  
東京都多摩市落合1-35 ライオンズ多摩センター3F

予約・お問い合わせ  
**042-357-3671**

※皮膚科と小児科では診療時間及び受付時間が異なります。詳しくは受付・電話にてご確認ください。