

～がんサポートセミナー通信～

5月のセミナーは「がん患者さんのスキンケアセミナー」でした

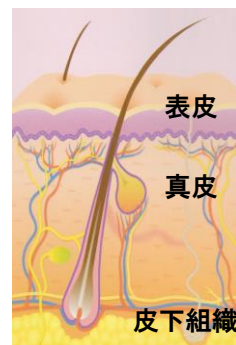
＜講師紹介＞皮膚排泄ケア認定看護師 中村文枝さん
認定看護師の研修で皮膚について学んでいます。



＜セミナー内容の紹介＞

1、皮膚の構造と役割について

- 皮膚は外側から「表皮・真皮・皮下組織」の三層構造です。
- 一番外側の「表皮」にはうるおいを保つ「角質細胞間脂質」が含まれています。
- また、皮膚の表面は皮脂と汗が混ざってできた「皮脂膜」で覆われています。
- 「角質細胞間脂質」と「皮脂膜」はバリアの役割をしており、皮膚の乾燥を防ぎ、細菌や刺激などから体を守っています。



2、がん患者さんの皮膚はどうなっているの？

- 抗がん剤により皮膚の細胞の分裂が障害されたり、皮膚への栄養や酸素が不足したりするので、皮膚が乾燥してバリアの機能が弱くなったり、敏感肌になりやすくなります。
- また、皮膚障害が発生しやすい抗がん剤もあります。（手足症候群やニキビ様皮膚炎など）
- 皮膚障害が出やすい抗がん剤を使用している人はスキンケアをしっかりと行うことで、皮膚障害を予防する、または悪化させない効果があります。
- 皮膚障害が出やすい抗がん剤を使用していない人でも敏感肌になりやすいので、スキンケアを行う事で皮膚を健やかに保ち、刺激から体を守る事ができます。

3、スキンケアの方法→保清・保湿・保護

①保清：低刺激・弱酸性の洗浄剤を良く泡立てて洗いましょう。（顔・体・髪）
（ナイロンタオルは使用しない方が良いです。）

②保湿：入浴・洗顔・洗浄後は保湿剤を塗りましょう。（1日2回以上）

- 保湿クリームは人差し指第1関節まで出した量を手のひら2枚分の広さに塗り広げます。
- 保湿ローションは1円玉大の量を手のひら2枚分の広さに塗り広げます。
- 低刺激の保湿剤もあります。



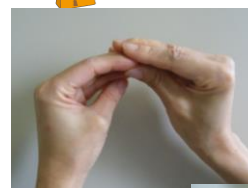
③保護：衣類はゆったりした物を選びましょう。（化学繊維は避ける）

- 水仕事・畑仕事の時はゴム手袋を着けましょう。
- 外出時は日焼け止めを塗りましょう。（パール2個分を顔全体に広げる。）
- 日傘・帽子・長袖の衣類を使用しましょう。



④爪のお手入れ

- オイルを爪に垂らして爪全体になじませます。
- 爪はやすりを使って整えましょう。（伸びた部分は数ミリ残しましょう）



次回は7月8日「自宅でできる簡単体操」です。

みなさまのご参加お待ちしております。