



しんゆり訪問リハ通信

新百合ヶ丘総合病院訪問リハビリより

TEL : 044-322-8368 FAX : 044-322-8421

責任者：秋山 真奈美 作成者：西 優夏



寒い日が続く、乾燥肌が気になる季節だと思います。  
皮膚の乾燥を放っておくと、けがや病気に繋がることもあります。

## ☑ まずは肌チェックをしましょう！

### <張り低下>

- 肌をつまむと伸びる
- 肌をつまんだあと、戻らない
- 肌がティッシュペーパーのように薄くカサカサしている
- 痛み・痒みのない紫色のあざが繰り返しできる



### <乾燥>

- 肌表面が白い粉をふいている
- 肌表面に小さなフケのような薄い皮がある
- 肌はかたくないが、さわるとチクチクしている
- 肌がかたくて、なでるとガサガサしている
- 肌の一部が赤く押すと消える
- 細かい網目のようなしわがある



<張りの低下>で **1** 個以上  
<乾燥>で **3** 個以上該当すれば、  
**スキフレイル**の可能性が！！



(参考：Cinii論文 地域高齢者に対するスキフレイルスクリーニングツールの開発と妥当性の評価)

## スキフレイルとは？

皮膚を守る汗や皮脂の分泌が加齢とともに減少します。  
冬は空気が乾燥しているので皮膚の水分が蒸発し易くなります。

その結果...

乾燥肌になり、外部の刺激で容易に傷つく状態  
になってしまいます。



この状態を『スキフレイル』と呼びます。

## スキフレイルの対処方法は...

### ● 皮膚を保湿する



回数：朝1回、夜入浴後などに1回の1日計2回

※乾燥がひどいときは回数を増やしてこまめに塗りましょう。

量の目安：両手の手のひらサイズの面積に対して



液状のタイプは手のひらに1円玉大

クリームタイプは人差し指の第一関節分の量

(参考：ナース専科)

### ● 入浴時の注意

タオルでゴシゴシ擦らない

石鹸の泡で優しく洗う

熱いお湯は避ける(目安は40℃以下)



### ● 室内の湿度を50～60%に保つ

加湿器や濡れたバスタオルを干すなど



対策をして皮膚の健康を守りましょう！

