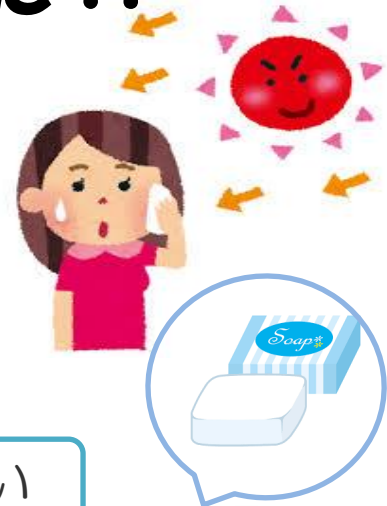




## 豆知識

## 意外と知らなかった!?

9月に入っても厳しい暑さが続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。  
早く家に帰って、さっとお風呂に入り、汗を流してサッパリしたい! と、思ってしまいますよね!  
入浴時に使用する石鹸、ボディソープについては、種類がたくさんあって悩まれる方も多いと思います。  
今回、少し調べてみたので、選ぶときのご参考になさってください。



### 石鹸とボディソープ（全身洗剤）との違い

#### 石鹸

- 脂肪酸ナトリウムに香料や植物オイルなどが入っている。
- 水に溶けやすく少量の石鹸で洗えることから、低刺激である。
- 「pH値」は**アルカリ性**。油によく馴染み、油汚れや皮脂汚れを洗浄する能力に長けている。

色々、特徴があるのね!



#### ベビー石鹸

- PH10. 1~10. 6の弱アルカリ性
- 皮脂量が多いベビー用



#### ビオレU

- PH7. 1の弱酸性
- 泡切れはあまりよくない



#### ミノン

- PH6. 1の弱酸性
- アレルギーの原因物質を極力カットした低刺激性



#### コラーージュフルフル液体石鹸

- 弱酸性
- 抗カビ成分を含む



#### ボディソープ（全身洗剤）

- 脂肪酸カリウム、水や合成界面活性剤でできている。
- メーカーにより配合されている成分が大きく異なるため選ぶもの次第で使用感に大きな差がある。
- **弱酸性**であり、私たちの身体と同じなので、**洗浄力は低いが、潤いが損なわれることなく洗い上がりマイルド**である。

高齢者や脆弱な皮膚の方は、**皮膚のPHに近い弱酸性の洗浄料**で洗ったほうが良いとされているのには理由があります

石鹸を使用し洗浄した皮膚は一時的にアルカリ性に傾く

健康な皮膚であれば時間経過とともに皮脂膜が再形成

高齢者は、**皮脂分泌量が少ないため皮脂膜が再形成されにくい**

健康な皮膚表面のpHは弱酸性に戻り、バリア機能は回復する

高齢者は、pHもなかなか回復しない。さらに皮膚は菲薄で水分保持力に乏しく、内部の水分が蒸散しやすくなり、ドライスキンを生じやすくなる

ドライスキン



角質のはがれ、かゆみ



ひび割れと赤み、強いかゆみ



皮脂欠乏性湿疹

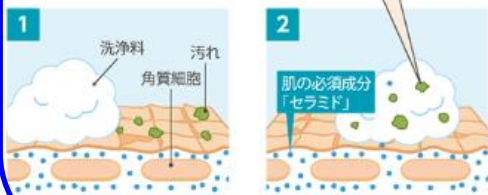
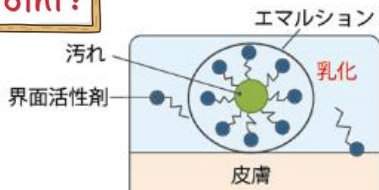
今は、弱酸性の保湿成分含有の洗浄料もあるから頼もしいね！



Point!

高齢者は

洗浄方法にも注意が必要です



皮膚をゴシゴシ擦ると、機械的刺激となり皮膚を損傷する恐れがあります。そこで、**「泡で洗う」**ことが重要となります。

手のひらに泡をとり洗浄すると泡がクッションとなり、皮膚を優しく洗うことができます。洗浄後は、石けん成分が残らないよう微温湯で洗い流します。

最後に、皮膚を清潔にした後は**保湿剤**を塗って皮膚を保湿しましょう。

脆弱な高齢者の皮膚には、塗りやすく、のびしやすい乳液やローションタイプの保湿剤を選択します。

(今月のニュース担当より)

こんにちは、看護師の岩部です。

石けんとボディソープ・・・本当に色々種類がありすぎて悩まれると思いますが、この記事が少しでも皆様のお役にたてればと思います。

来月号は、当事業所の若手のホープ 渡辺看護師が担当です。楽しみにしててくださいね！



リハビリ訪問看護 きらっとテラス

TEL : 087-814-6830 FAX : 087-814-6831

営業時間：平日・祝日8:30~17:30 (休日：土日・年末年始12/30~1/3)

\*土日は希望に応じて対応いたします

正看護師 : 4名  
理学療法士 : 1名  
作業療法士 : 1名  
言語聴覚士 : 2名  
(2020年9月現在)

