

高齢の方の スキンケアの新常識 ～お風呂編～

監修

江藤 隆史 先生

あたご皮膚科 副院長

東京逡信病院皮膚科 客員部長

監修者
コメント



お風呂は心も身体もリフレッシュできるため、日々の生活の中でも大切な時間です。一方で、年齢を重ねると皮脂の産生量が減少し、肌の保湿機能が低下してくるため、肌が乾燥しがちになり、皮膚のトラブルを起こしやすくなります。あなたの大切なお風呂の時間が、かえって肌の乾燥を招いているかもしれません。熱いお風呂につかってふやけたアカをゴシゴシこする洗い方は昔の常識でした。今の新常識を確認しましょう。

1 熱いお湯や長時間の入浴は避けましょう。

- お湯の温度は38～40℃にしましょう。

38～40℃



- お風呂につかる必要はなく、つかっても15分程度までにしましょう。



- 寒い時期には、あらかじめ浴室暖房やシャワーで浴室自体を暖めましょう。

2 ゴシゴシと洗うのは避けましょう。

- 石鹸の泡を皮膚にのせて、ゴシゴシとこすらずに洗い流すようにしましょう。



- 身体を拭く時も、こすらないように注意しましょう。



- 多少こすって洗っていいのは、頭と局所くらいでしょう。

3 症状がある箇所への刺激は避けましょう。

- 発赤やブツブツ、傷など異常がある箇所は、お湯で流す程度にしましょう。(汚れや付着物がある時は、石鹸の泡をのせて、少し時間をおいてから優しく洗い流しましょう。)



- ひっかいたり、こするのはやめましょう。



4 入浴後は適切な保湿剤などでスキンケアをしましょう。

- 入浴後、体の水分をタオルを押し当て優しく吸い取ったら、肌が乾ききらないうちに、保湿をしましょう。

・乾燥が強い
・冬場など



クリーム

- 肌の乾燥の度合いや季節で、油分の多いボディークリームや水分が多いローションなどを使い分けると良いでしょう。

・梅雨時期
・夏場など

ローション