

## 訪問看護師の在宅療養ワンポイントアドバイス

# 冬の皮膚乾燥に注意！

～体の変化がわかる皮膚トラブル～

冬は空気が乾燥し、皮膚のうるおいが失われやすい季節です。

高齢の方では皮脂の分泌が少なく、かゆみ・赤み・ひび割れなどの皮膚トラブルが起こりやすくなります。実は皮膚の状態は、体調や生活リズムの変化が最初に表れやすい場所でもあります。「肌が荒ってきた」「かゆみが強くなった」といった変化は、体からの大切なサインかもしれません。

## 皮膚トラブルが起こりやすくなる背景

訪問の現場では、冬になると次のような変化がよく見られます。

- ・暖房による室内の乾燥
- ・入浴回数や洗い方の変化
- ・水分摂取量の低下

これらが重なることで、皮膚のバリア機能が低下し、「かゆみ→搔く→傷ができる→悪化する」という悪循環につながりやすくなります。



## よくある誤解に注意しましょう

「清潔にしないといけない」と思い、ゴシゴシ洗ったり、熱いお湯で長く入浴することで、かえって皮膚を乾燥させてしまうことがあります。

冬の入浴は、

- ・ぬるめのお湯
- ・短時間
- ・やさしく洗う

ことを意識するだけでも、皮膚への負担を減らすことができます。



## まとめ

皮膚の状態は、体調や生活の変化を映す鏡のような存在です。

冬の小さな変化を見逃さず、早めにケアすることで、

安心して毎日を過ごすことにつながります。

気になる症状がある時は、ひとりで抱え込みます、

訪問看護師に気軽にご相談ください。



## 在宅リハビリのすすめ

# 歩く前に、目はどこを見る？

～転倒を防ぐのは、足より“視線”かも～

冬の間は外出の機会が減り、家の中で過ごす時間が長くなります。そのため、知らないうちに下を向いて歩いていたり、足元ばかりを見る習慣がついてしまうことがあります。実はこの「視線の位置」が、歩きやすさや転倒のしやすさに大きく関係しています。



## 視線が下がるとどうなる？

- ・背中が丸くなる
- ・一步目が出にくくなる
- ・バランスを崩しやすく

といった変化が起こりやすくなります。

「転ばないように」と足元を見すぎることが、かえって不安定につながることもあります。

## 今日からできるひと工夫

- ・立ち上がる前に、顔を上げて前を見る
- ・歩き出す前に、視線を2~3m先へ向ける
- ・廊下や部屋の奥を見る意識を持つ

特別な運動は必要ありません。

生活の中で、見る位置を少し変えるだけで十分です。

## まとめ

転倒予防というと、筋力や運動を思い浮かべがちですが、視線を意識することも大切なポイントです。春に向けて、まずは「目線」から体を動かす準備を始めてみましょう。

ひばりブログでは、今後も簡単にできる体操やセルフケア、役に立つ介助方法、情報などもご紹介していきます。過去に紹介した内容はこちらのQRコードからご覧ください。

