

日本看護協会は、国民への質の高い医療の提供を目的に資格認定制度を創設し、27年目となります。特定の専門看護分野の知識・技術を深め、保健医療福祉の発展に貢献し併せて看護学の向上をはかることを目的として13分野・2,714名の専門看護師と、看護現場における看護ケアの広がりや質の向上をはかることを目的に21分野・21,735名の認定看護師を社会に送りだしています(2021年12月現在)。宮崎県内では、専門看護師10名(3分野)と認定看護師159名(18分野)が活動しています。また、2019年2月には認定看護師規程が改正され、特定行為研修を組み込んだ新たな認定看護師教育の開始と、認定看護分野の再編が行われました。現在、新たな認定看護師制度で学んだ認定看護師3名が新たな役割を担い活動しています。

宮崎県看護協会は、県民の皆様にも県内で活動する専門看護師・認定看護師の活動を広く知っていただき、皆様のお役に立てるような情報を発信する活動を行っています。

冬のお肌、カサカサ、乾燥していませんか？

皮膚・排泄ケア認定看護師 酒井美香(宮崎市郡医師会病院)

暖かい宮崎と言え、気温も下がり、暖房器具に囲まれたお部屋で過ごす時間が増え、お肌がどんどん乾燥してくる季節になりました。

年齢を増して行くほどお肌の乾燥はひどくなって、傷がついてしまったお肌は元に戻すには時間もかかり、簡単には戻らなくなっています。

高齢者になると、下着に手を通しただけなのに・・・転んで足を打っただけなのに・・・直接何もしていないはずなのに・・・皮膚の皮が一枚めくれていることはありませんか？様々な理由が重なってこのように簡単に皮膚の皮が一枚めくれ、非常に痛い思いをします。これを看護師は「スキン-テア」と呼んでいます。高齢者によく起こる原因として、お肌の強い乾燥が理由の1つです。



～以下のことに注意してうるおいのあるお肌を作りましょう～

◇お風呂では「優しく泡」で洗いましょう。CMでよく言っている「まさつ・レス」です！！

タオルでゴシゴシ擦らないで。

◆湯の温度は40度くらいが良いです。

ぬるく感じますが、肩までしっかりつかれば寒くはありません。

◇お風呂あがりには、すぐに保湿剤をぬりましょう。

できればローションタイプがよいです。水分が多く含まれ、

入浴後に塗ることでお肌に浸透します。

その上からクリームや軟膏を重ねづけしましょう。

体の中の水分を逃さないように蓋をするイメージです。

◆肌着は綿の物で刺激の少ない繊維のものを着ましょう。

◇ゴムで締め付けのないレッグウォーマーや柔らかい長い靴下も効果的です。

◆暖房器具の使い方にも注意しましょう。

◇バランスのよい食事をこころがけましょう。



乾燥する季節を乗り越えて、

傷を作らないうるおいのあるお肌作りに励みましょう！