

《皮膚・排泄ケア認定看護師の紹介》

ストーマの造設や褥瘡などの創傷及び失禁に伴って生じる問題に対して、専門的な技術を用いて質の高い看護を提供する看護師です。

創傷(Wound)・ストーマ(Ostomy)・失禁(Continence)に関わる看護師のため、WOCとも呼ばれています。

★今回のニュースレターでは、お肌をより健康に保つための『スキンケア』についてお話しします。

乾燥する季節はもちろんです、普段からスキンケアを行っていると、さまざまな皮膚のトラブルを起こしにくくなります。かゆいからと言って乾燥している皮膚を掻くと、さらに痒くなります。

そんな時は下のステップを毎日行って健康な皮膚を目指しましょう！

①洗淨

お湯の温度は40度以下にしましょう。熱いお湯や長風呂は皮膚の大切な脂を取ってしまいます。

あかすりなどは使わず、良く泡立てた洗淨剤では、優しくなでるように洗いましょう。

すすぐ時もこすらずお湯の力で流しましょう。

おすすめの洗淨剤は？

- ☆ 皮膚の表面は弱酸性なので、弱酸性の洗淨剤がおすすめ
- ☆ 泡で出てくるポンプタイプのもの



②保湿

洗って清潔にした後は保湿です。大切な脂分も流れていますので、10分以内にしっかり保湿しましょう。

塗る量はティッシュペーパーがくっつくくらいしっかりと。

ごしごしこすらず、皮膚に置くように、毛の流れに沿って塗ると効果的！

おすすめの保湿剤は？

- ☆ 皮膚を滑らかにする成分の入ったものがおすすめ
- ☆ 暑い季節はローションタイプ、寒い季節はクリームタイプがおすすめ



～薬を塗る量～

大人の手のひら2枚分の面積面積に対して0.5gの薬を塗るのが適量です。

手のひらでまんまを撫くように均一に塗らなく得ばす。

(軟膏0.5gの目安)



(ローション0.5gの目安)



皮膚・排泄ケア認定看護師



長田 洋子

褥瘡専従管理者

ストーマ外来・WOC 外来担当

認定看護師 (CN: certified Nurse) とは

公益社団法人日本看護協会の認定看護師認定審査に合格し、ある特定の看護分野において熟練した看護技術と知識を有することが認められたものを言います。

【認定看護師の役割】

1. 指導：看護実践を通して看護職に対し指導を行う。
2. 相談：看護職等に対しコンサルテーションを行う。
3. 実践：個人、家族及び集団に対して、高い臨床推論力と病態判断力に基づき、熟練した看護技術及び知識を用いて水準の高い看護を実践する。



認定看護師会からのお知らせ

ニュースレターは、年6回の発行を予定しています。認定看護師の院内外の活動を紹介していく予定です。

- 千葉徳洲会病院では、5分野の認定看護師が活動しています。
(感染管理、緩和ケア、がん化学療法看護、認知症看護、皮膚・排泄ケア)
- 千葉徳洲会病院での医療講演も随時行っています。

院外での研修会や勉強会に出向くことも可能です。

お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ窓口：友の会まで