



2022年11月15日配信号

まごころ事務局です。

皆様 いかがお過ごしでしょうか？



暦上では、立冬を迎え、各地で木枯らしなどが吹き、木々の葉が落ち、すっかり冬景色へと移り変わっていることかと思えます。また、冬の寒さに備えて「こたつ開き」の時期でもありますね。

猫を飼われている方は、猫ちゃん大喜びの季節が到来ですね。

来週は、今シーズン最も強い寒気流入の可能性の予報がでているようです。

さまざまな工夫して、なんとかこの冬を乗り切っていきたいですね。

今号の目次

- ┆ ○ ワンポイントアドバイス: 皮膚を健康に保つことの大切さ
- ┆ ○ デコパウチコレクション 2022 結果発表！

ワンポイントアドバイス

【皮膚を健康に保つことの大切さ】

寒くなってくると、皮膚の乾燥が気になってきますよね。手足などには、保湿クリームなどを塗って、保湿を心がけている方も多くいらっしゃるかと思いますが、ストーマ周囲の皮膚に、油分の多いものを塗布すると、面板が貼りつかなくなってしまう・・・悩ましいですね。

今回は、ストーマ周囲の皮膚を健康に保つことの大切さについて、ご紹介させていただきたいと思います。

皮膚の保湿の重要性

皮膚の健康にとって、水分補給は必要不可欠。

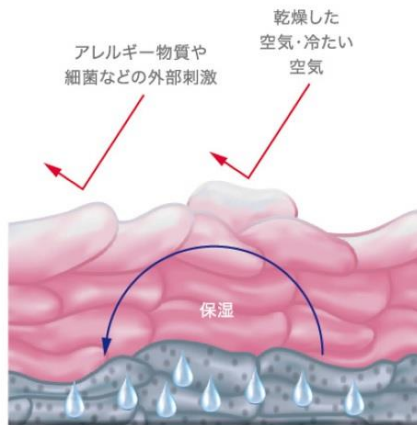
人体で最も大きな器官である皮膚は、層状の複雑な構造をしています。各層は非常に独特の機能を果たします。一番外側の皮膚層は、「表皮」と呼ばれ、その主要な働きは保護することです。健康でしっとりした状態の皮膚は、人体内の皮膚の水分を維持し、細菌および外部要素からの感染のリスクを最小限に抑えるための防水バリアとして機能します。(下記左図)

しかし、面板をはがすたびに、皮膚の最外層の表皮の細胞もはがれてしまう可能性があります。この保護層の一部を失うと、皮膚は損傷に対して弱くなり、身体の内部から出ていく水分量が増えます。これは、経表皮水分喪失 (TEWL) と呼ばれます。水分がある程度失われることは想定内ですが、皮膚が炎症を起こしたり乾燥したりすると、水分喪失率が高くなってしまいます。(下記右図)乾燥も、そう痒 (かゆくなること) のよくある原因の 1 つです。

皆様も経験があると思いますが、皮膚が乾燥するとかゆくなり、かいてしまうと、よく粉のようなものが皮膚の表面からパラパラとはがれてきますが、それは、表皮の細胞がはがれたということ。そしてその皮膚はちょっとした刺激でもかゆみや違和感を感じたりしたことがあるのではないのでしょうか。

健康な皮膚

保湿しながら外部刺激を遮断する

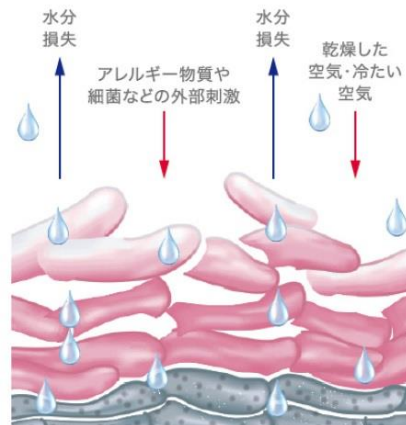


TEWLが低値

皮膚の完全性が高い
(バリア機能が正常)

ダメージのある皮膚

保湿できず外部刺激が侵入する



TEWLが高値

皮膚の完全性が低い
(バリア機能が低下)

 皮膚からの水分蒸散を示しています

皮膚の健康を損なうことは、かゆみだけでなく、以下のような問題も引き起こします。

- 漏れ
- 痛み
- 刺激、および全体的な不快感
- 不快な臭い
- ヘルスケア費用の負担増(薬や補助的製品の使用など、追加のもの費用)
- 問題対処に費やす時間の増加

問題の発生を避ける方法

どのような皮膚保護剤を選ぶのか、そして普段からどのようなスキンケアを行っているのかの両方が、皮膚の水分レベルに良い影響を及ぼす可能性があります。

●日常的なスキンケアを習慣づける

1. ストーマ周囲皮膚は洗いすぎない。ほとんどの場合、水洗いにより十分に皮膚を清潔に保つことができます。
2. 石鹸を使用する際は、肌に優しい石鹸を選びましょう。
3. 皮膚に油分が残る可能性があるローションやクリームの使用は、面板の貼り付けに

影響を及ぼします。医療従事者の指示に従って、使用しましょう。

- 面板をはがすときは、表皮を傷つけないように、はくり剤等使用し、やさしくはがす。
- 面板は、腹壁に密着し、健康な皮膚をサポートする皮膚保護剤のものを選ぶ

はくり剤、健康な皮膚をサポートする皮膚保護剤についてのご質問は
まごころ事務局まで、メールにて。

start@hollister.co.jp

デコパウチコレクション 2022 結果発表！

去る 10 月 30 日(日)13:00 から、youtube にて、デコパウチコレクション 2022 の結果発表がございました。

まごころ会員様でも、応募します！と教えてくださった方々がいらっしますが、結果はどうだったでしょうか？

非常にバラエティに富んだ作品の数々です。ぜひ、下記からのぞいてみてください。

[視聴はこちらから](#)

たくさんの仲間がいる“まごころ”で答えが見つかるかも知れません。ぜひお気軽にメール・LINE でお問合せください。



LINEお友達募集中!

まごころ LINE公式アカウント開設しました!
お友達登録は ID:@956fwfgo で検索または、
右のQRコードよりどうぞ。



【編集後記】

今回も最後まで「まごころ通信」を読んでいただき、誠にありがとうございます。
コロナ第8波到来と言われている昨今、またインフルエンザとのダブル流行も心配
です。

皆様、感染されませんよう、ご自愛ください。

皆様からのお便りも励みになります。楽しみにお待ちしております。

※尚、本メールと行き違いで配信停止、退会手続きをされた場合は何卒ご容赦ください。

※記載された内容は予告なく変更することがあります。

※このメールに掲載された記事を許可なく複製、転載することを禁じております。

※メールマガジンの配信停止をご希望の場合は、

配信停止希望と書いて、ご住所・お名前・電話番号と配信停止理由をご記載の上

Start@hollister.co.jp にメールをください。

Copyright(C) まごころ事務局 All Rights Reserved.

[発行・編集] 株式会社ホリスター

住所: 東京都品川区東品川 2-2-8 スフィアタワー天王洲 21 階