



はじめませんか？

看護師さんがすすめる

入浴できない時の 清潔ケア

入浴
できない時も
清潔に



<監修>
皮膚・排泄ケア認定看護師
東京逡信病院 宮本 乃ぞみ



ピジョン タヒラ株式会社

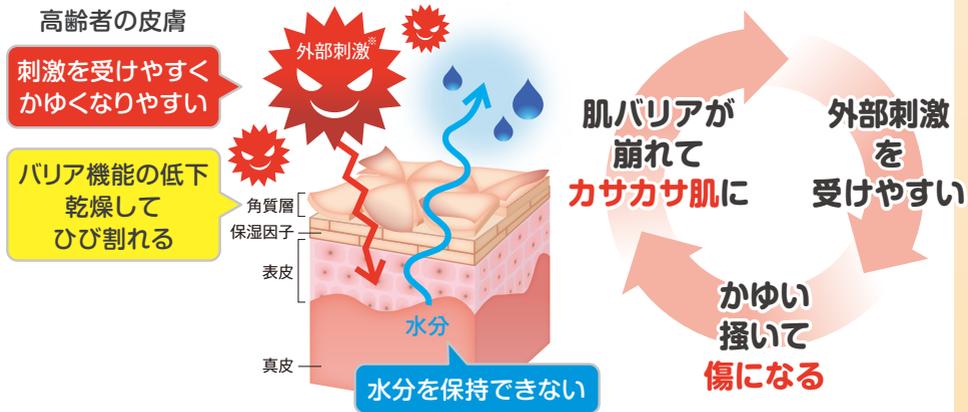
からだの清潔ケアについて



ご家族がひとりで入浴できなくなると、毎日の入浴は大変になりますね。
入浴は、からだの清潔を保つだけでなく、こころをリラックスさせる効果もあります。入浴できない時の清潔ケアで、からだもこころもケアしてあげたいですね。

カサカサ肌、粉ふき肌、かゆみにお悩みではありませんか？

加齢によって皮脂が減少すると、肌のバリア機能が崩れ、乾燥してかゆみが出やすくなります。掻いてしまうことで傷になり、悪循環になることも。肌トラブルを防ぐには、保湿して「バリア機能」を高めることが重要です。



※外部刺激…細菌や真菌、アレルギー、ホコリや化学物質・紫外線など。

お湯だけでのふきとりではバリア機能が低下しやすい

保湿に必要な「皮脂」も一緒に拭きとってしまうため、肌が乾燥しやすいのです。



看護師のおすすめポイント



入浴できない時は、保湿もできるふきとり用の洗浄料(清拭料)が便利です



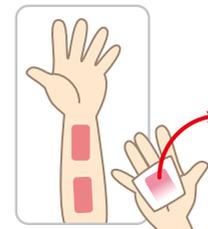
●タオルにふくませて拭くだけなので、とてもかんたんです。



“お肌の汚れ”をスッキリ落とす

〈試験方法〉

- ①赤く着色した擬似汚れに肌をぬり、乾燥させる。
- ②お湯・清拭料を含ませたガーゼでふきとり比較する。



赤色が濃いほどよく落ちています！

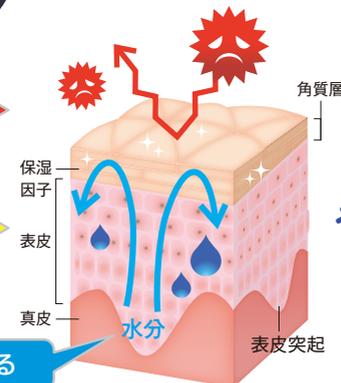


保湿成分配合で“お肌うるおう”

刺激から守るかゆみが起こりにくい

保湿により、表面がコーティングされる＝バリア機能が高まる

水分を保持する



肌バリアが高まりうるおい肌になる

外部刺激を受けにくい

かゆみが起こりにくい

からだふき(清拭)の方法

清拭を始める前に

- ✓ 体調に問題ありませんか？
- ✓ カーテンなどをしてプライバシーを保護しましたか？
- ✓ 身体を冷やさないように、室温を調節しましたか？
- ✓ 排泄は済ませましたか？
- ✓ 食事の前後1時間ではないですか？(空腹時、満腹時は体調が変化しやすいため)

用意するもの

・タオル ・洗面器 ・お湯 ・清拭料 ・バスタオル

準備

全身をしっかりふく時



洗面器のお湯に「清拭料 液体タイプ」を入れ、タオルをひたして絞ります。

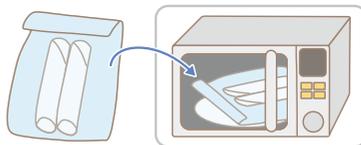
気になる部分を手軽にふく時



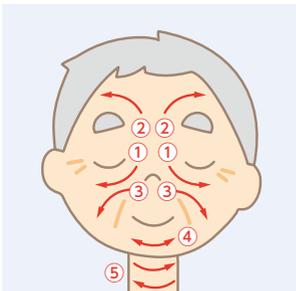
蒸しタオルに「清拭料 泡タイプ」をのせます。

オススメ！簡単！蒸しタオルの作り方

水で濡らしたタオル数本をビニール袋に入れて、レンジでチンするだけ。タオルを丸めて温めると、保温効果が持続します。



1



顔の中心から外側へ、こまめにタオルの面を変えながら、やさしく拭いていきます。

POINT▶

髪の毛の生えざわ、首や耳の後ろは、汚れがたまりやすいので、念入りに拭きましょう。

2

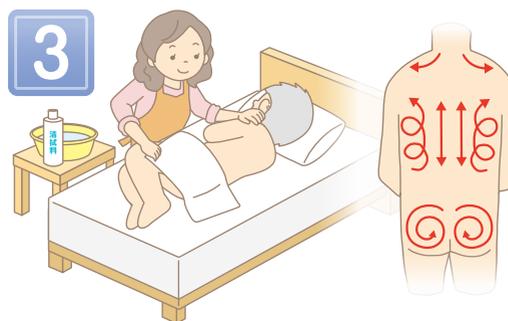


血行を良くするため、からだの中心に向かって拭いていきます。指の間や肘の内側、わきの下も丁寧に拭いていきます。

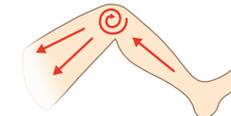
POINT▶

女性の場合、乳房の下側などに汚れが溜まりやすいので、丁寧に拭きましょう。

3



背中では身体を横向きにして、ひざを軽く曲げて身体を安定させて行います。足の指の間、足裏も丁寧に拭いていきます。



4



清拭が終わったら、乾いたタオルでやさしく「押しあてる」ように湿り気を拭きとります。

POINT▶

清拭後、大きめのタオルを温め、背中に当てることで、お湯につかるようにリラックスできます。

POINT▶

乾燥しがちな方は、追加で保湿をしましょう。

からだふきのアドバイス

一度に全身を拭くのは、介助者もご本人も負担がかかってしまいます。からだの部分ごとに日を替えるなど、無理なく続けることが大切です。

おしりの清潔ケアについて



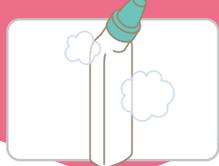
寝て過ごすことが多くなると、お風呂に入ることが難しくなり、便や尿がきちんと落とせているか、心配になりませんか？おむつ内のスキントラブルは治りにくく、時間もお金もかかります。病院で診てもらうための人出も大変です。普段からおしりをきれいにし、スキントラブルを防ぎたいですね。

毎日のおしりケア こんなお悩みありませんか？

ウェットティッシュで拭く

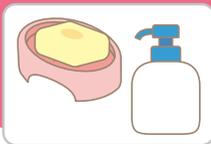


お湯で洗う



- ✓ ふきとりが強すぎて、肌が赤くなってしまう
- ✓ 便汚れが落ちにくい
- ✓ 洗った後、肌に便の臭いが残ってしまう
でも洗浄剤は肌刺激が不安…

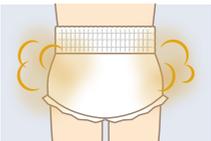
ボディソープ・せっけんで洗う



- ✓ 洗っている時の肌刺激
すぎ残しによる、
スキントラブルが
心配…

おむつ内は、肌の小さなトラブルに要注意！

おむつ内の肌は排泄物でふやけやすく、刺激に弱く、傷つきやすくなっています。おしりを強く拭きとる刺激や、下痢便・尿に長時間触れる刺激から起こる小さなトラブルから悪化していくことが多いので、やさしくきちんと汚れを落とし、清潔を保つことが大切です。



看護師のおすすめポイント



1 おしりにやさしい
“低刺激・弱酸性”を選びましょう



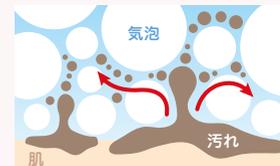
- おむつ内の刺激に敏感な肌を使うので、「おしり洗い専用品」や「低刺激」タイプの洗浄料がおすすめです。
- お肌と同じ「弱酸性」は、皮膚に刺激が少ないです。固形せっけんなどの「アルカリ性」は洗浄力が強いことが多く、弱酸性に戻す力が必要となり、肌に負担がかかります。



2 “泡”で出てくる洗浄料を
選びましょう



- 泡立てる手間がなく、すぐに使えます。
- 肌の汚れを泡で浮かせて落とすから、おしりをこすらず、やさしく洗えます。



3 お湯のいらない“ふきとるだけ”の
泡洗浄料も便利

排便が少ない時や手早くケアしたい時には、泡をひろげてふきとるだけのかんたんケアとして、洗い流しのいらない洗浄料が便利。肌に残っても安心な成分だからおしりにもやさしいです。

ふきとるだけ
かんたんケア

どちらも
使えて便利♪

洗い流す
しっかりケア



おしりを洗う方法

おしりを洗う前に

- ✓ カーテンなどをしてプライバシーを保護しましたか？
- ✓ 身体を冷やさないように、室温を調節しましたか？
- ✓ 食事の前後1時間ではないですか？（空腹時、満腹時は体調が変化しやすいため）

用意するもの

- ・石けんやボディソープなど
- ・シャワーボトル(100円均一のドレッシングボトルが便利)
- ・おしりふき、タオルなど
- ・お湯
- ・プラスチック手袋



1



おおまかに、おしり・陰部の便を拭きとってあげましょう

おしり・陰部はやさしく拭きましょう。力が強すぎると、摩擦によりキズや赤みが生じます。肌にごびりついた便は、お湯をかけると、拭きとりやすくなります。

2



よく泡立てた洗剤で、なでるようにやさしく洗きましょう

手のひらでやさしくなでるように洗いましょう。皮膚のシワやたるみも忘れずに。おしりや肛門まわりは「横向き」、陰部は「仰向け」が洗いやすいです。

POINT▶

泡立て不足でひろげると、肌残りの原因になります。

泡立て不要、すぐに使える泡タイプが便利！



3



ぬるま湯で洗い流しましょう

紙おむつは、水分をしっかり吸収してくれます。流したお湯をせき止める横モレ防止ギャザーもついているので、紙おむつの上でおしりを洗うと便利です。汚れを含んだ泡が残るとスキントラブルの原因になります。

4



やさしく押しあてながら、水分を拭きとりましょう

タオルなどで、こすらず「押しあてる」ように水分を拭きとります。皮膚のシワやたるみの間の水分に注意しましょう。

POINT▶

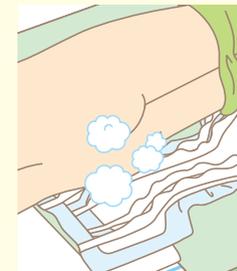
洗いすぎると皮脂膜がはがれてしまい、刺激に弱くなります。せっけん洗いは、1日1回が目安です。

かんたんケア

ふきとるだけの泡洗剤の場合



便をおおまかに拭き取ったら、おしりに泡をひろげて、おしりふきで拭き取るだけ。すすぎはいりません。



おしりふきのアドバイス

おしりの水分残りが気になる時には、ドライタイプのおしりふきがおすすめ。洗った後の仕上げ拭きはもちろん、お湯と使えば温かいおしりふきとして使えて便利です。

お湯を使って洗い流すしっかりケア、お湯を使わず拭きとるかんたんケア。状況に合わせたケアで、入浴できない時もおしりを清潔にしましょう。

おしりタオル

