

平成27年 第2回 神経・筋疾患ケアセミナー

「明日から始めよう！手洗いとスキンケア」

平成27年11月21日（土）第2回神経・筋疾患ケアセミナーが開催されました。今回は、“皮膚の手入れと感染対策”で、テーマを「明日から始めよう！手洗いとスキンケア」とし、即、実践できることを目的としました。皮膚科医師、皮膚・排泄ケア認定看護師、感染管理認定看護師から、それぞれ講義を受け、講義後は、4つのグループに分かれ、スキンケアや手洗いなどの体験学習を行いました。当日は、院内外から40人の参加者があり、各グループで笑い声や驚きの声が聞かれ、実技サポートスタッフに直接質問され、活気のある、楽しいセミナーとなりました。

皮膚科医師 林美沙先生の講義内容 「皮膚のバリアと痒みについて」



スキンケアの方法

1. 皮膚の清潔～毎日の入浴、シャワー

- ・汗や汚れはすみやかに落とす。しかし強くこすらない
- ・石鹸やシャンプーは洗浄力が弱いものを使用
- ・石鹸やシャンプーは残らないように十分にすすぐ
- ・痒みを生じるほど熱いお湯は避ける
- ・入浴後のほてりを感じさせるような長時間の入浴は避ける。

スキンケアの方法

2. 皮膚の保湿・保護

- ・使用感のよい保湿・保護を目的とする外用薬を選択する。

3. その他

- ・室内を清潔にし、適温・適湿を保つ。
- ・新しい肌着は使用前に水洗いをする。
- ・洗剤はできるだけ界面活性剤の含有量の少ないものを使用する。
- ・爪を短く切る。
- ・手袋や包帯による保護が有効であることもある

皮膚・排泄ケア認定看護師、巽奈津紀先生の講義内容
 「誰でもできるスキンケア～皮膚の清潔・保湿・保護」

皮膚トラブル その①

- ・潤いが無い・・・
- ・かさかさしている・・・
- ・ハリが無い・・・
- ・白っぽく、粉をふいたよう・・・
- ・表面に亀裂・・・
- ・掻痒感や掻破



まるで砂漠のような状態…

皮膚トラブル その②

- ・ふよふよ・・・
- ・テカテカ・・・
- ・症状が進むと
- ・びらん・・・
- ・出血・・・




まるでのびたカップラーメンのような状態…

放っておくと

- ・びらん・・・
- ・出血・・・

スキンケアとは、皮膚のバリア機能を維持・活性化させるための必要なケアであり、病気の侵入を防ぎ、健康な体を維持します。スキンケアには①洗浄②保湿③保護があります。

洗浄



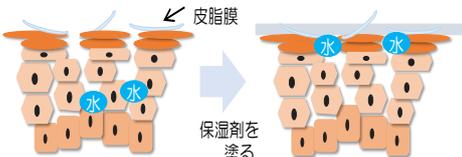
- 泡を転がす
- しっかり泡立てる
- 泡で優しく洗う
- 石けんを残さない
- 水分は押さえて拭きとる
- 38度位のたっぶりの微温湯で



保湿

保湿剤を塗ることで皮膚内に水分を入れる

入浴や洗浄後など、皮膚に水分が残っている状態で塗りましょう！



皮脂膜

保湿剤を塗る

- 撥水剤＝撥水効果のあるものを塗布する
- 被膜剤＝皮膚の上に人工の膜をはる



感染管理認定看護師、小川順子先生の講義内容
「やりがいにつながる感染対策」

多剤耐性菌の最近の傾向について、お話を聞きました。

標準予防策
(スタンダードプリコーション)

患者の血液、体液、汗を除く分泌物、
排泄物、傷のある皮膚、粘膜などを
全て感染の危険を有するものとして扱う



スタンダードプリコーションの対象者

すべての患者を対象とする
なぜ？



誰がどんな感染症を持っているかは
分からない
(未知の病原体がいる可能性もあり)

多々ある感染症に対して、
それぞれ特異的な感染対策はできない

はずせないポイント

- アルコール手指消毒剤より、石鹼と流水の手洗いのほうが **手荒れの頻度が高い**
- アルコール手指消毒剤+石鹼と流水の手洗いの危険性 **手荒れの頻度が高い**
- アルコール手指消毒剤の弱点
目に見える汚染があるとき ×
ノロウイルス ×
芽胞を形成するクロストリジウムディフィシルなど ×

これからの季節に流行する2つの感染症について、お話を聞きました。

インフルエンザの感染性期間

- 成人：発症の1日前から発症後約5日間
- 小児：10日以上
- 免疫不全患者：何週間～何か月

はずせないポイント

- 飛沫感染、空気感染(密閉空間では起こる)
- 咳エチケット
- インフルエンザの暴露後予防
- 予防内服はリスクを回避するのみ。最近濃厚接触した人のみ考慮
- 解熱剤を使用しない状態で、解熱してから24時間以上経過するまで復帰しない

ノロウイルス胃腸炎の予防

- 手洗いを頻回に行う。
- (特にトイレの後、おむつ交換のあと、食事前、食事を作る前)
- 果物と野菜は注意深く洗い、牡蠣は食べる前に蒸す。
- 汚染した表面は塩素系漂白剤入りの洗浄剤で迅速かつ徹底的に処置する
- 汚染した衣類やリネンはすぐに取り除き、熱湯と石鹼で洗う。
- ノロウイルスに感染した人は症状がみられる間と回復後72時間は食事を作らない。
- 症状消失しても48時間は職場に戻らない

はずせないポイント

- ノロウイルスのエアゾル化
- アルコール手指消毒薬は効かない。石鹼と流水による手洗い
- 1000～5000ppmの次亜塩素酸ナトリウムで環境消毒。
- 不顕性感染がある。症状がなくても、ヒトにうつす能力がある

スキンケアとPPFの装着・手洗いについて演習しました。



保湿剤、保護剤もいろいろ試してみました。

演習 スキンケアの実演

- ① ビニール袋orペットボトルに
水と洗剤を入れ振る
水：洗剤=2~3：1
- ② ①を汚れにのせ、泡を転がす
- ③ 微温等で洗い流す
- ④ 水分を押さえ拭きする
- ⑤ 保湿・保護剤をぬる

手洗い後、ライトを当てると、洗い残しがたくさんあって、びっくりしました。



PPE着脱の順序 **大切**

- | | |
|---------|---------|
| <着用> | <外す> |
| 1. ガウン | 1. 手袋 |
| ↓ | ↓ |
| 2. マスク | 2. ゴーグル |
| ↓ | ↓ |
| 3. ゴーグル | 3. ガウン |
| ↓ | ↓ |
| 4. 手袋 | 4. マスク |

正しくつけて自分や患者、周りの人を感染から守りましょう