

ほうかつだより

安城市地域包括支援センターひがしばた

第 37 号

住所: 安城市東端町鴻ノ巣 72-2 電話: (0566) 73-8210

高齢者の皮膚の特徴

皮膚が薄くて乾燥しやすい
回復力が低下してきている
皮脂や汗の分泌が少なくなっている
免疫力が低下することで感染しやすくなっている

さらに

低栄養状態、病気(糖尿病など)や治療薬の影響などでトラブルが起きやすい傾向があります

起こりやすい皮膚トラブル

乾燥肌 かゆみ・下着や靴下を脱いだ時に粉をふいたように乾燥した皮膚が舞う
かぶれ かゆみ・赤くなる・ヒリヒリする
帯状疱疹 ピリピリした痛み・水ぶくれ
水虫 足指の間のかゆみ・皮膚めくれ・爪が白く厚くなる
どこにもぶつけていないのに皮下出血が出来る
少しのことで皮膚が裂ける
腕をつかんだだけで皮がめくれる など

予防と対策

保湿 入浴直後に保湿剤を使用する
入浴 熱すぎるお湯は避ける
ナイロンタオルなど硬い素材のものでゴシゴシ洗うのを避ける
下着 天然素材(綿など)のものを着用する
寝具 洗濯をして清潔なものを使用する
しわを伸ばす
乾燥 加湿器や洗濯物を干して室内乾燥に気を付ける
電気毛布は寝る前に布団を温めるのに使用する
栄養 たんぱく質やビタミンを摂る
爪 搔いて傷を作らないように短く整える
保護 皮下出血や皮膚が裂けるのを予防するために長袖や長ズボン・アームカバー・レッグウォーマーなどを使用する

*乾燥がひどい時は保湿剤を塗る回数を増やしましょう

保湿剤の塗り方

- ◇ 保湿剤を手に取り
- ◇ 冬になると硬くなる保湿剤は手のひらで温めてから塗る
- ◇ やさしく皮膚に塗り広げる(ゴシゴシ塗り込まない)
(腕や足は横方向にくるくると塗りましょう)



こんな時はかかりつけ医又は皮膚科に受診を

- 痒みがひどくて眠れない
- 発疹やただれが広がってきている
- ピリピリした痛みが続いている
- 足の爪が厚くなってきた・爪の色が変わってきた
- 皮膚が裂けたようにめくれた など



白癬で色が変わった爪



厚くなって内側がもろくなっている爪



带状疱疹とは

带状疱疹は、過去に水痘(水ぼうそう)にかかった時に体の中に潜伏した水痘带状疱疹ウイルスが再活性化することにより、神経に沿って、典型的には体の左右どちらかに带状に、時に痛みを伴う水疱(水ぶくれ)が出現する病気です。

合併症のひとつに皮膚の症状が治った後にも痛みが残る「带状疱疹後神経痛」があり、日常生活に支障をきたすことがあります。

带状疱疹は 70 歳代で発症する方が最も多くなっています。



片側だけ



带状疱疹定期予防接種

令和 7 年から带状疱疹ワクチンの予防接種が、予防接種法に基づく定期接種の対象となりました。この予防接種は、個人の重症化予防の為に実施するもので、接種を受ける法律上の義務はありません。

令和 7 年度は年度内に 65 歳を迎える方と 60～64 歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり、日常生活がほとんど不可能な方が対象になっています。

＊令和 7 年度から 5 年間の経過措置として、その年に 70、75、80、85、90、95、100 歳になる方も対象になります。

＊R7 年度に限り 100 歳以上の方は全員対象になります。

R7 年対象者には安城市から接種券が発送されています。

接種期限は R8 年 3 月 31 日になります。

安城市では带状疱疹の任意予防接種にかかる費用の一部助成を実施しています。接種費用の全額助成するものではありません。医療機関窓口にて、接種費用のお支払いが必要です。

(安城市ホームページより)

