

高齢者の長風呂はお肌に良くない??



肌寒くなってくる今の季節、熱いお風呂に長い時間入りたくなる方は多いと思います。しかし、熱いお湯に長時間浸かることはお肌にとって良いものなのでしょうか？

今回は、高齢者の方のお肌と長風呂についてお話していきたいと思います。私たちの皮膚は、外部からの刺激に対してバリア機能（皮膚の柔軟性、抗菌作用など）を持っています。高齢者の方に乾燥肌が多いのはこのバリア機能が破綻してしまっているからなのです。乾燥肌は皮脂量や角質層水分量が不足することで生じてしまいます。乾燥肌の方は、肌荒れや皮膚がカサカサになってしまいやすいです。熱いお湯で長風呂される方は、角質層の成分がお湯に溶け出して皮脂を取り去ってしまい乾燥肌を助長させるので要注意が必要です。またお湯の温度が高いほど溶け出す程度が増してしまうのです。お肌のことを考えるなら、ぬるめのお湯に入り、長風呂をしないことをおすすめします。また、乾燥が気になる方や長風呂が好きな方は、体の洗いすぎに気をつけましょう。濡れている皮膚をゴシゴシ擦ると、皮膚を傷める原因になり、皮膚老化も早まります。石鹸を泡立てて、手のひらで洗うようにしましょう。

空気が乾燥する季節は、角質層の水分量も低下しやすくなりますし、そこにきて長風呂で角質層の成分が溶け出してしまうと保湿力を失い、お肌にはよくありません。そこで、お風呂から上がって体を拭いたらすぐに保湿用クリームを全身に塗るなどのスキンケアが必要です。

