

<h1>あっと ホーム</h1>		<p>岐阜県民主医療機関連合会 みどり訪問看護ステーション 訪問リハビリテーション すこやかヘルパーステーション ヘルパーステーションささゆり 介護保険相談センターすこやか</p>
<p>初版 1998 年 7 月・第 256 号</p>		
<p>2020 年 8 月 1 日発行</p>		

ようやく梅雨が明けて、日差しも暑く感じるようになりました。これから夏本番になり、猛暑で「あせも」に悩まされる方も増えるのではないのでしょうか。日本の夏は、高温多湿。じっとしていてもジワジワと汗をかきます。このように、汗をかきっぱなしの状況が続くと生じやすい「あせも」による皮膚トラブル。最近では猛暑や節電の影響からか、「あせも」に悩む人が増えているようです。

特に「あせも」のできやすい部位

- 首回り（とくに男性の場合、シャツの襟が密着するため）
- 脇や胸の下（とくに女性の場合、下着が密着するため）
- お腹まわり（ベルトや下着で締めつけられるため）
- ひじの内側
- 足のつけ根 etc.



あせもの予防策として肌を清潔に保つことが大切です。汗をかいたらこまめに拭きとることが大切です。そこでヘルパーおすすめの「清拭」の仕方をご紹介します。

「清拭」の目的

清拭とは、お湯をしぼったタオルなどで体を拭き、体の清潔を保つことをいいます。入浴ができないときは、蒸しタオルで身体を拭くだけでも、さっぱりした気分になれます。また、体を拭くことによって血行が促進されるため、床ずれや細菌感染の予防にもなります。身体を拭く際手足を動かすので関節が硬くなるのを予防する効果もあるようです。



「清拭」の方法

ホットタオルを作る。

① 普通のタオルを一度水で濡らし、軽くしぼります。

(タオルはビショビショでなければ大丈夫です)

② しぼったタオルを丸めてビニール袋に入れる。

③ 電子レンジで温める

④ 加熱後、温度を確認してから使用する。



身体は心臓から遠い部分から心臓に向かって拭きます。足は足先から足の付け根に向かって、手は手先から胸に向かって拭いていきましょう。