

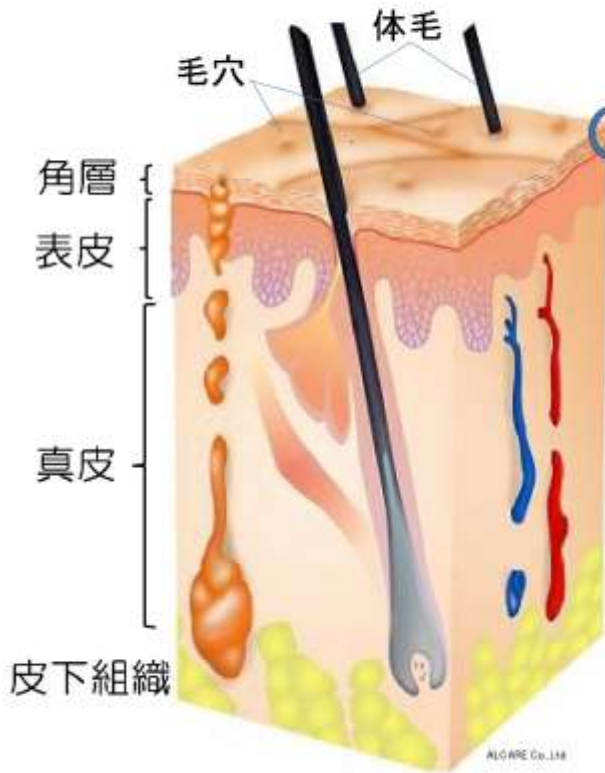
今日からできる！ マスクによるお肌や夏のトラブル対策

～第2回 皮膚のはたらき 編～



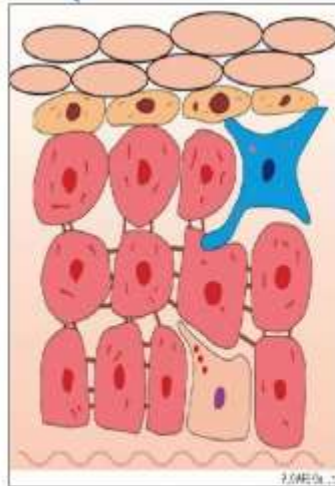
公立岩瀬病院 看護部
皮膚・排泄ケア認定看護師 芳賀 美保

皮膚の構造と働き



皮膚は、
表皮・真皮・皮下組織の3層構造です！

「表皮」を拡大！



角層
約0.02mm

顆粒層
約0.12mm

有棘層
約1.8mm

基底層
約0.08mm

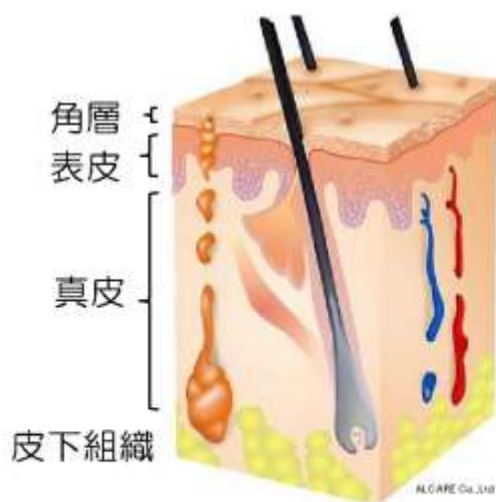


皮膚は毎日
生まれ変わり
約1か月で
皮膚の細胞は
入れ替わる！

**スキンケア
で重要**

皮膚の構造と働き

皮膚は外の刺激から身体を守る機能がある



痛み・寒さ・熱さなどを感じて教えてくれる
体内に熱がこもるのを防いでくれる
外からの衝撃から守ってくれる
体温を調節してくれる などなど・・・

**皮膚には、様々な働きがあり、
私たちの体を守っています！**



皮膚のバリア機能

皮脂膜の働き



皮膚が正常に働いていれば、皮膚の表面に「皮脂膜」という膜をつくって、ばい菌や紫外線などの刺激から体を守ったり、体の中の水分を外に逃がさず、皮膚に潤いを持たせてくれます。

皮膚のバリア機能が正常に働かなくなると、皮膚障害がおこりやすくなってしまいます！



皮膚のバリア機能が低下した状態

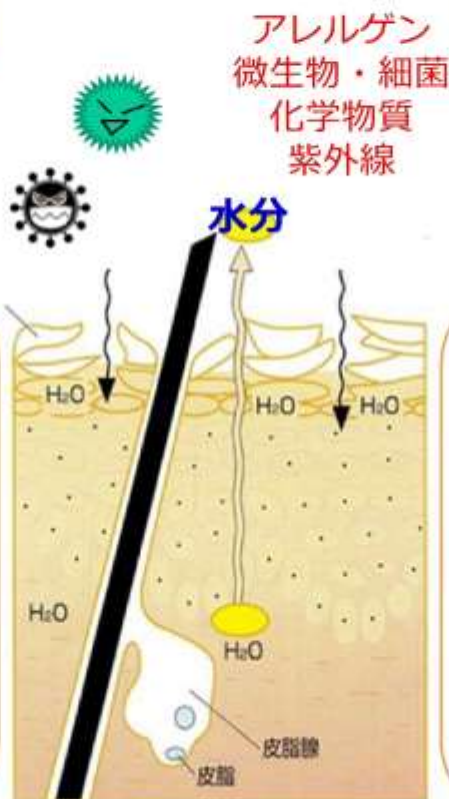
ドライスキン

カサ
カサ



皮脂膜や水分が減少し、皮膚の表面がひび割れ隙間ができる。

皮膚は潤いがなく硬くてカサカサ。湿疹やかゆみの原因にもなる。



しんなん 浸軟(ふやけ)



ブヨ
ブヨ

常に湿っていると、角質が水分を吸収して膨らみ、細胞同士の並びが乱れ隙間ができる。隙間から水分が逃げるため、皮膚の水分量は少ない。

最後までご覧いただき
ありがとうございました



次回は…スキンケア 編をご紹介します。