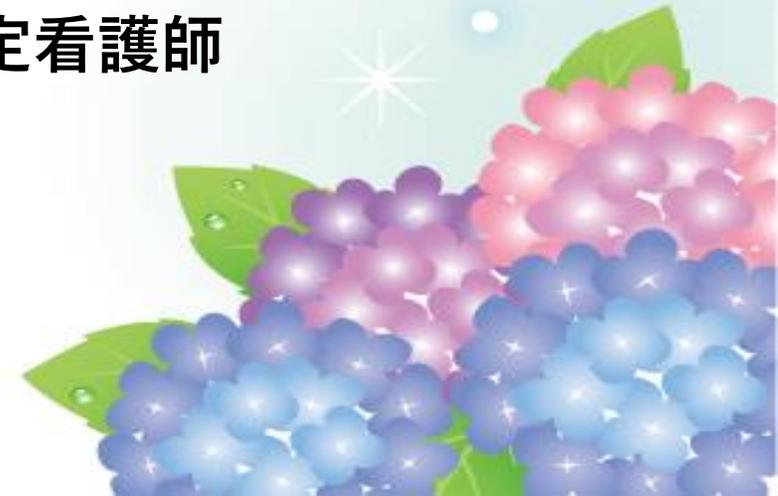
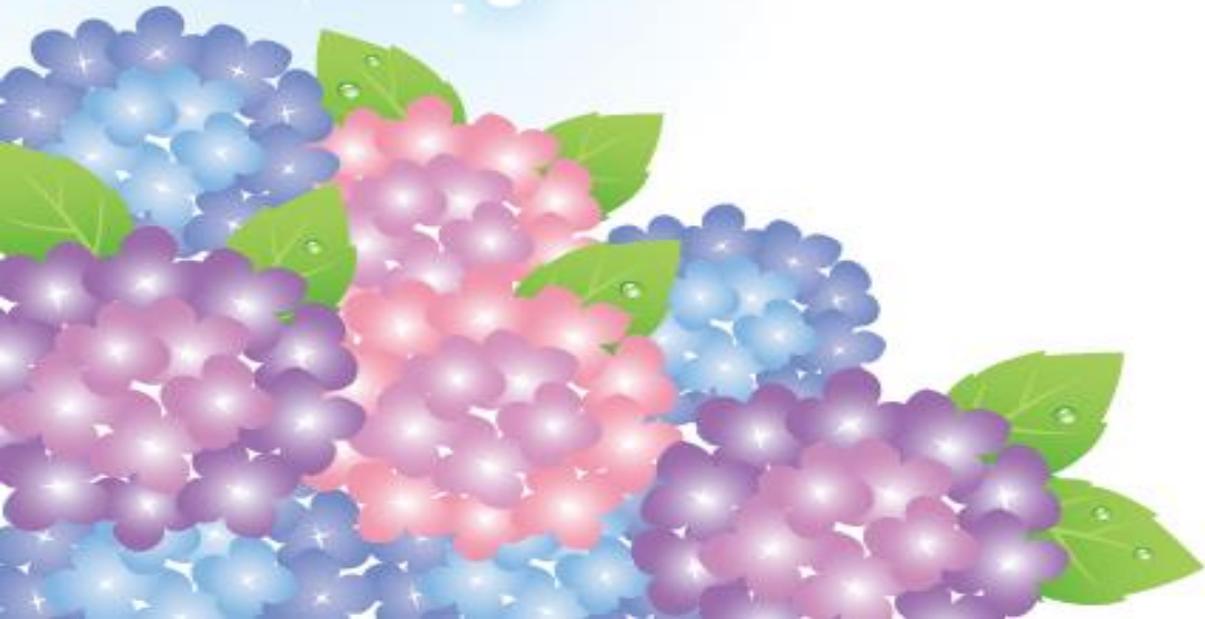


# 在宅におけるスキン - テア予防方法 ～高齢者に向けた指導法～

渋川医療センター

皮膚・排泄ケア認定看護師

瀬戸川貴子



# 目次



- スキン-テアとはどんなもの？
- なぜ、高齢者はスキン-テアになるの？  
(皮膚の構造、できやすい部位について)
- スキン-テアの前段階、スキNFLレイルとは何か？
- スキン-テア予防方法 5つ紹介します
- それでもスキン-テアになってしまったら？

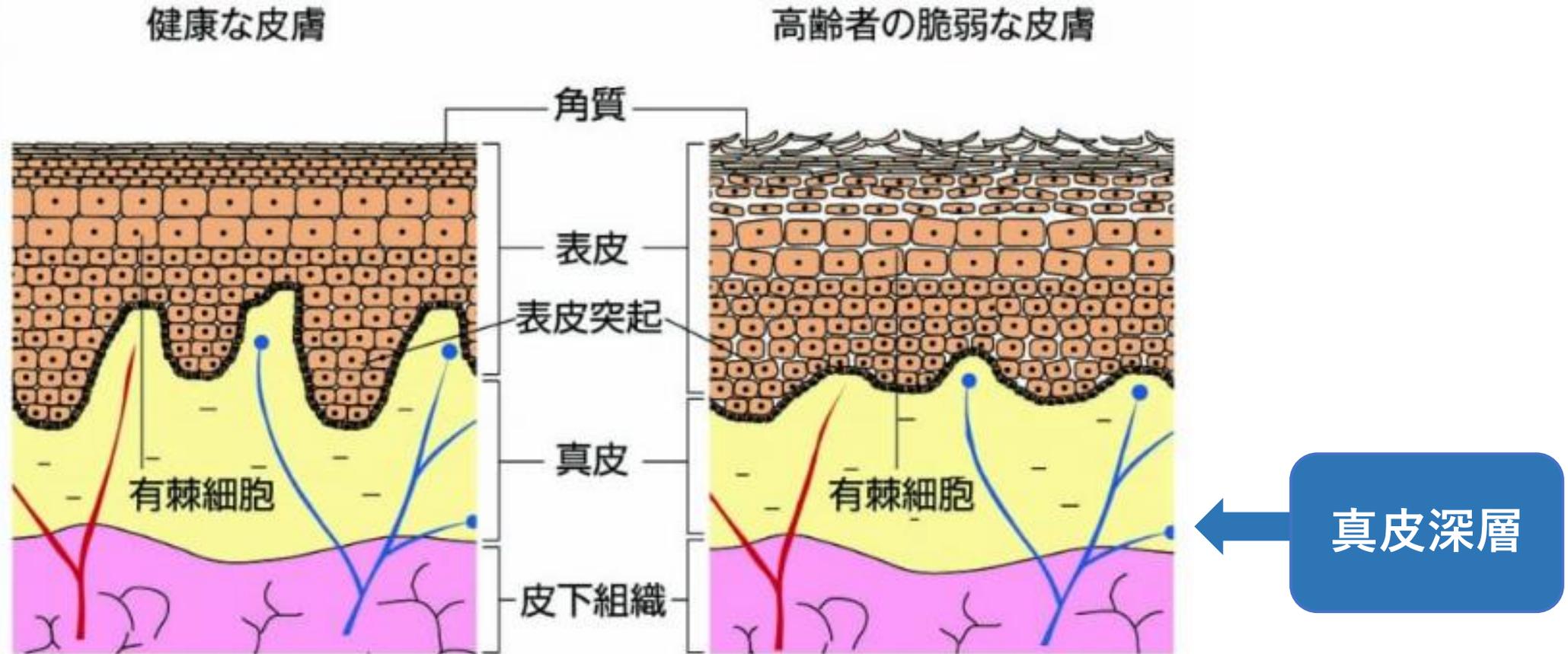


# スキン-テア (Skin Tear:皮膚裂傷)

摩擦・ずれによって皮膚が  
真皮深層まで損傷した状態



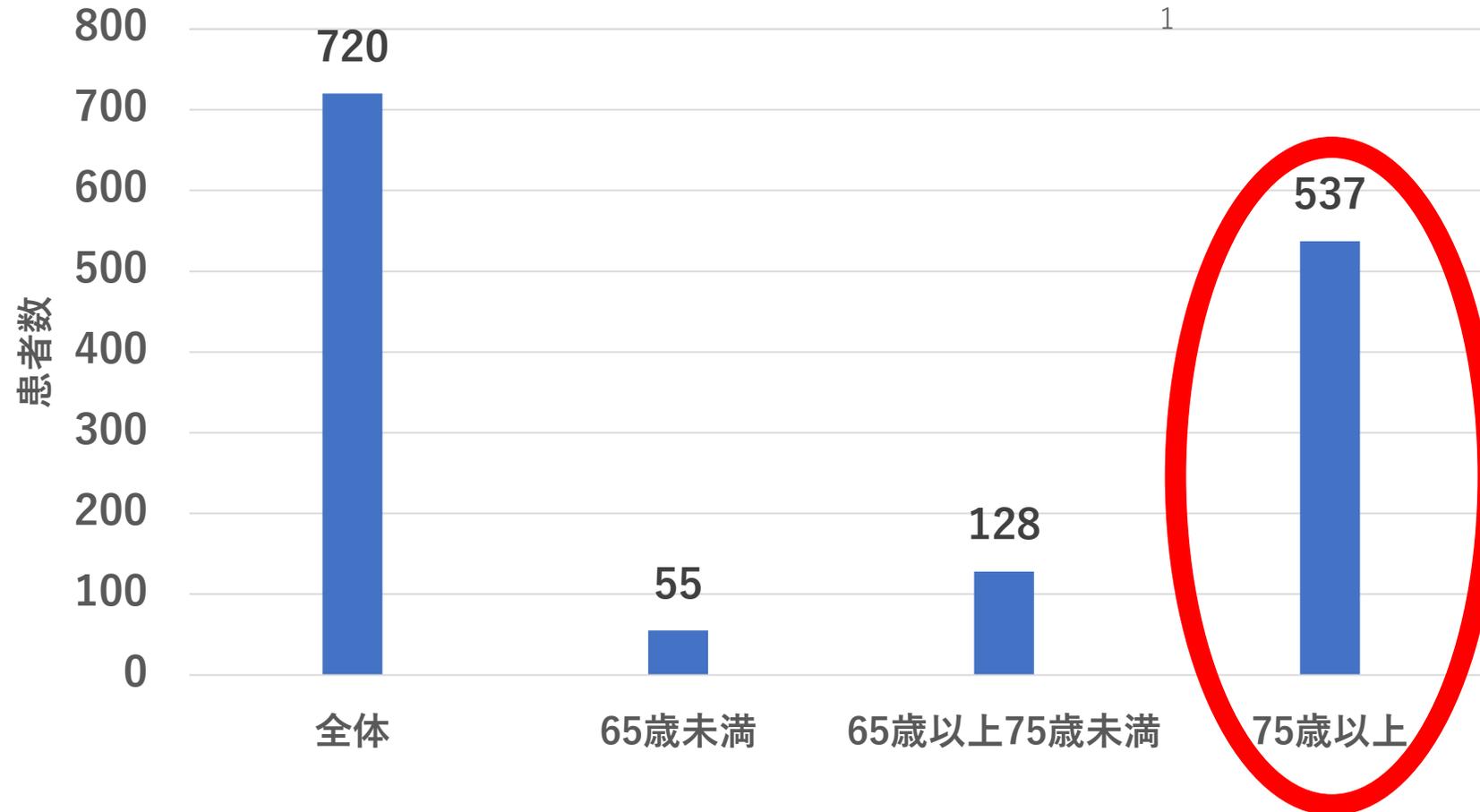
# 高齢者の皮膚



高齢者の脆弱な皮膚では、角質の分裂機能の低下、有棘細胞層の減少により皮膚の菲薄化、表皮突起の扁平化などが見られる

# スキン - テアの有病率

- 日本創傷・オストミー・失禁管理学会による調査
- 調査対象者 93820名 スキン - テア保有患者720名

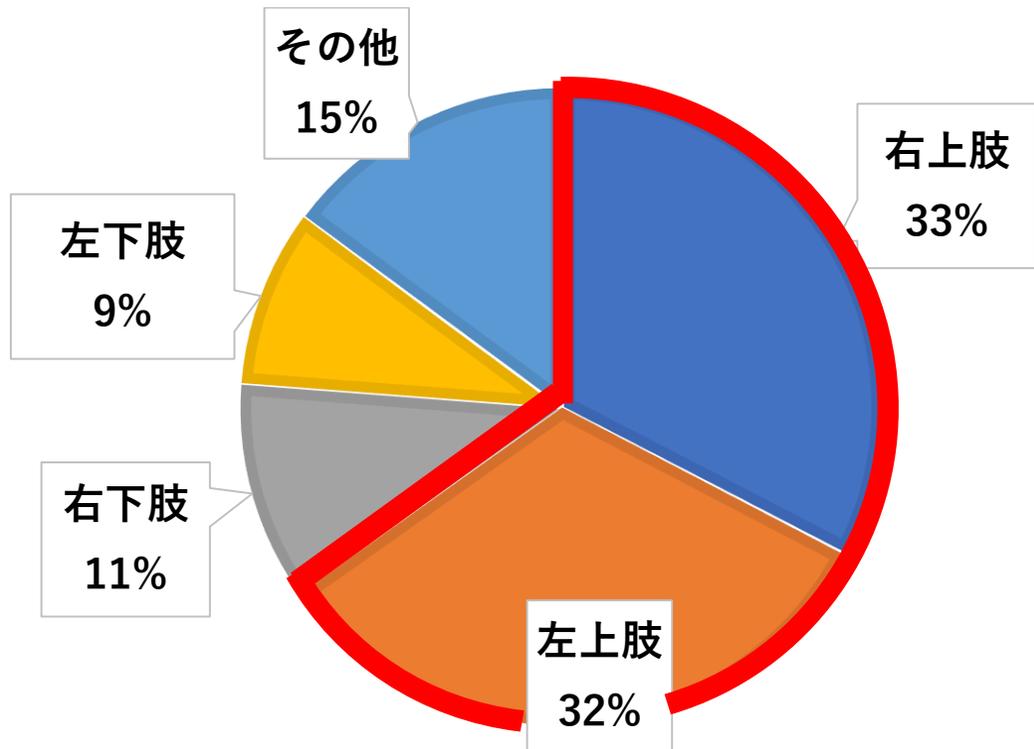


スキン - テアは加齢に伴い、発生しやすくなる

# スキン - テアのできやすい部位

- 日本創傷・オストミー・失禁管理学会による調査
- スキン - テア保有患者925名

部位	部位数	%
右上肢	302	32.6
左上肢	301	32.5
右下肢	102	11.0
左下肢	83	8.9
その他	137	14.8



スキン - テアは四肢に発生しやすく  
特に、上肢に発生しやすい

# スキン - テア発生時の具体例

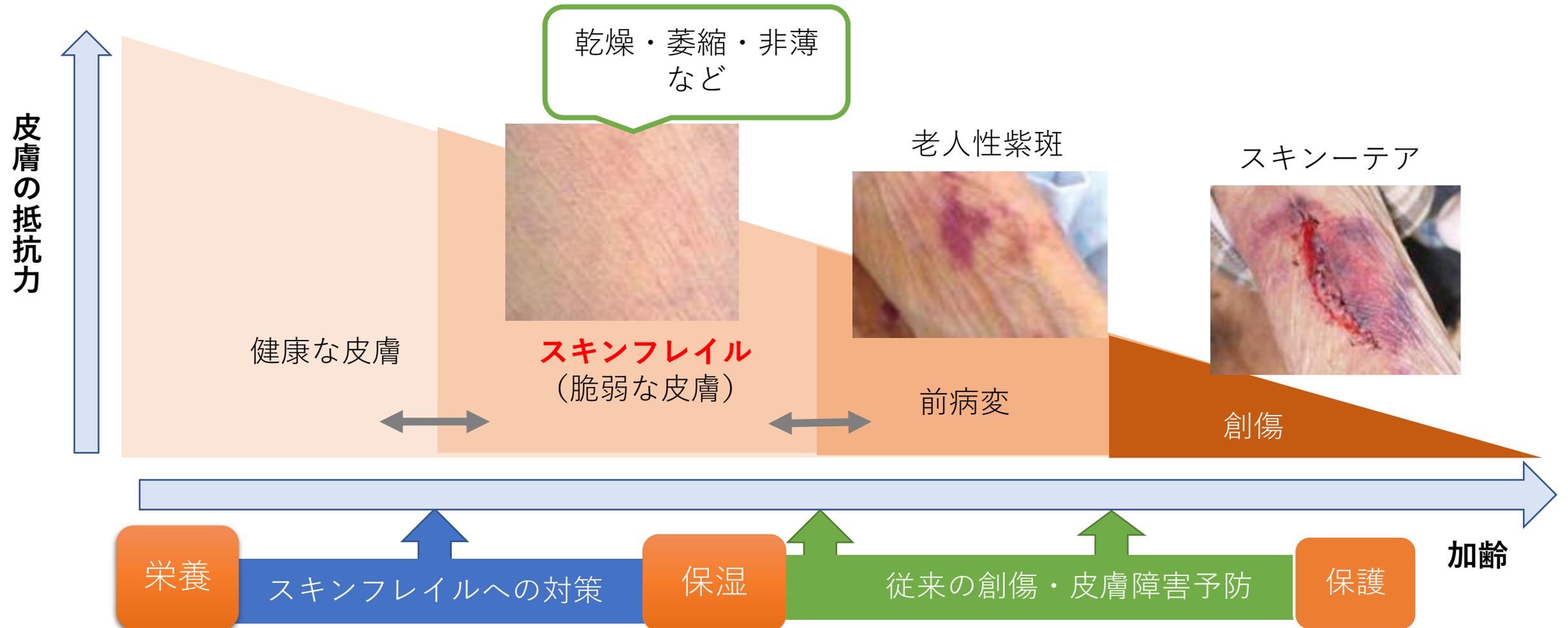


- ベッドに擦れて皮膚が裂けた
- 絆創膏を剥がすときに皮膚が裂けた
- 車いす等の移動介助時にフレーム等に擦れて皮膚が裂けた
- リハビリ訓練の時に身体を支えていたら皮膚が裂けた
- 体位交換時に体を支えていたら皮膚が裂けた
- 更衣の際に衣服が擦れて、皮膚が裂けた
- 転倒して皮膚が裂けた
- ベッドから転落した時に皮膚が裂けた

介助をうけて生活している人は  
スキン - テアになりやすい

# スキNFLレイルとは？

- 皮膚が局所的または全身的に、萎縮、弾性の低下で「皮膚が脆弱・非薄化した状態」



# スキンフレイルチェック

はり低下 (0~4)	1. 肌をつまむと容易にのびる	はい・いいえ
	2. 肌をつまんで離しても戻らない	はい・いいえ
	3. 肌がティッシュペーパーのように薄くかさかさしている	はい・いいえ
	4. 痛みやかゆみのない紫色のアザが繰り返しできる	はい・いいえ
乾燥 (0~6)	1. 肌の表面が白い粉をふいている	はい・いいえ
	2. 肌の表面に小さい「フケ」のような薄皮がある	はい・いいえ
	3. 肌は硬くないが、ふれるとチクチクしている	はい・いいえ
	4. 肌が硬く、なでるとガサガサしている	はい・いいえ
	5. 一部が赤くなっており、押すと消える	はい・いいえ
	6. こまかな編目のようなしわがある	はい・いいえ

「はい」が多いとはりの低下や乾燥がすすんでいる

# スキン - テアの予防方法 5つ

## 保護

①衣類の工夫

②環境整備

③介助方法

## 保湿

④スキンケア

## 栄養

⑤食事

# 予防方法 ①衣類の工夫



- 長袖、長ズボンを着る
- アームカバーやレッグカバーの使用
- ボタンやファスナーのない衣類の選択
- きつい衣類は避けて、ゆったりした衣類の選択



# 上肢の保護



ベストプラクティス スキン-テア（皮膚裂傷）の予防と管理.  
照林社,東京,2015. P21

## 下肢の保護



## 予防方法 ②環境整備



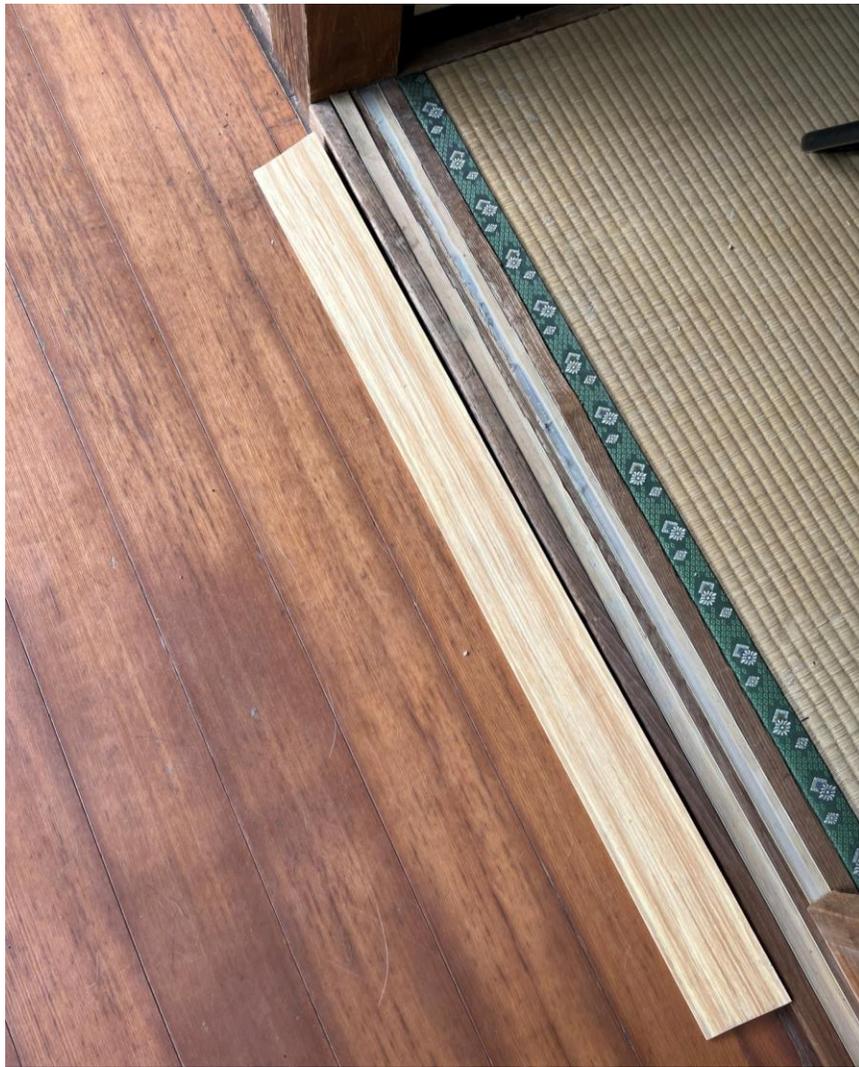
- 家具の角にカバーなどをつける
- ベッド柵などは、カバーを使う
- 滑りやすい場所には、滑り止めなどを使う
- 段差をなくして、転倒を防ぐ



## ベッド柵の保護



## マットレスをひく



段差をなくす



カバーをつける

# 予防方法 ③介助方法



- 引きずらない、引っ張らない、つかまない
- 体位交換はステイディングシート（ビニール袋でも可）を使用する
- 腕や足を持ち上げるときは、握る、掴むことはしないで、下から支える
- 車いすを使用するときは、足が打撲しないように注意
- 入浴・清拭などの際は、体をぶつけやすいので気を付ける



体位交換は、ビニール製の手袋を使って摩擦を防ぐ



ビニール袋を代用して、移動の時すべらせる



ベストプラクティス スキンテア（皮膚裂傷）の予防と管理.  
別冊付録 照林社,東京,2015.  
P10

## 予防方法 ④スキンケア（洗浄）

- 体を洗う時は、よく泡立てた洗浄剤で優しく洗う。  
（泡タイプの洗浄剤おすすめ）
- 陰部の洗浄など1日に何回も洗浄する場合は、  
洗浄剤の使用は1日1回にして、それ以外は微温湯  
での洗浄にする
- 水圧は強くしない
- 洗浄剤の成分はしっかり洗い流す
- 体を拭くときは擦らずに、優しく拭く

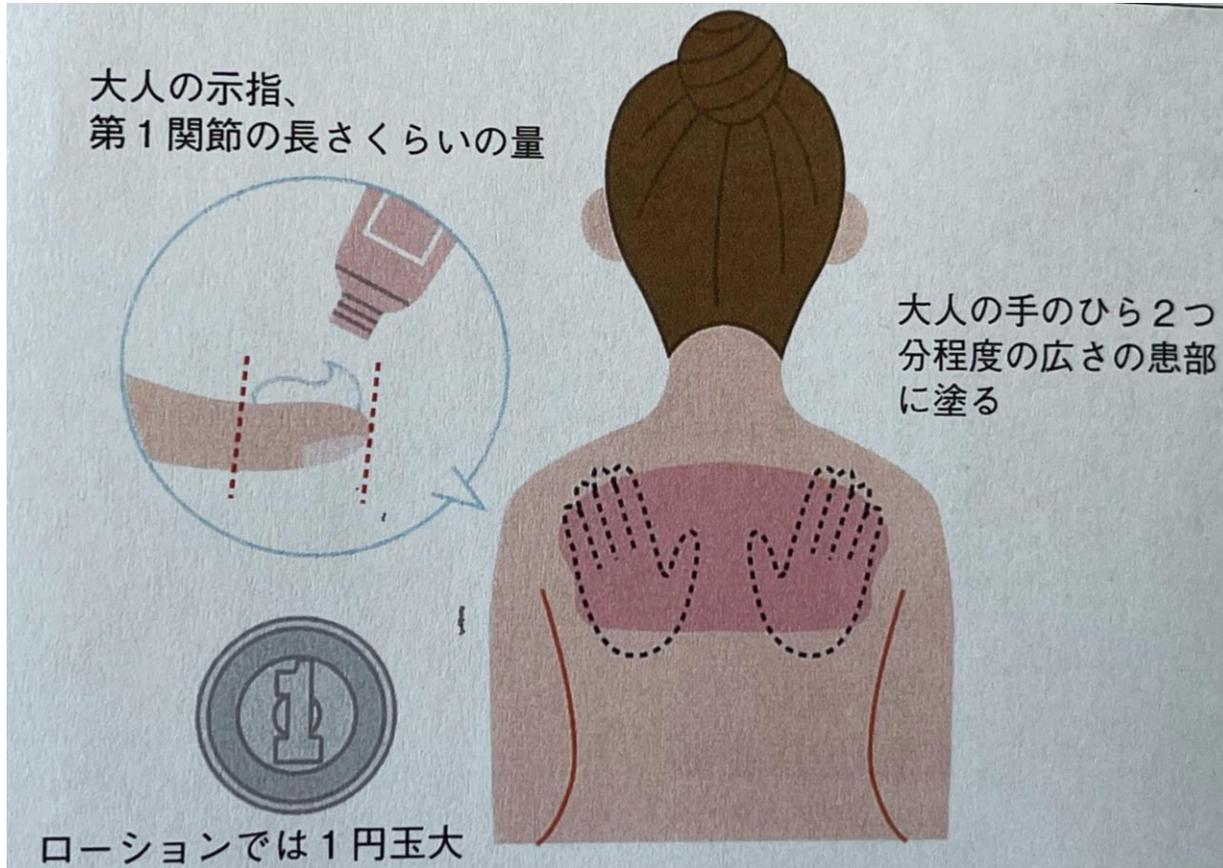


## 予防方法 ④スキンケア（保湿）

- 低刺激で伸びの良い保湿剤を1日数回塗るようにする  
（入浴後に使うのがおすすめ）
- 保湿剤入りの入浴剤を使用するのも1つの方法



# 保湿剤の使用量



皮膚がしっとりして、  
ティッシュペーパーが  
軽くくっつくくらい

# 保湿剤の塗り方



1円玉1枚くらいの量が  
手のひら2つ分くらい



毛の流れにそって、優しく塗る

# 予防方法 ⑤食事



- 食事をバランスよくきちんと捕る
- 脱水に気を付ける
- 経済的余裕があれば、栄養補助食品などを利用する
- 体重減少が続くようであれば、医師に相談する
  
- 特にタンパク質（アミノ酸）は皮膚組織の再生に必要なので積極的に摂取する  
（日本人の食事摂取基準では高齢者で1日50～60 g のタンパク質の摂取が勧められている）

# 食品摂取多様性評価表

①肉類	点	⑥緑黄色野菜	点
②魚介類	点	⑦海藻類	点
③卵	点	⑧いも類	点
④大豆、大豆 製品	点	⑨果物類	点
⑤牛乳	点	⑩油をつかった 料理	点
あなたの合計点数は？			点



「ほぼ毎日食べる」  
1点とする

7点以上を目標に

# タンパク質が多い食品

- |                  |        |                  |       |
|------------------|--------|------------------|-------|
| • 卵1個 (50 g)     | 6.2 g  | • 納豆1パック (45 g)  | 7.4 g |
| • 豆腐1個 (150 g)   | 7.5 g  | • きなこ 大さじ1 (7 g) | 0.9 g |
| • 鮭1切れ (70g)     | 13.7 g | • ヨーグルト1個 (80 g) | 3.6 g |
| • 豚レバー (60g)     | 12.2 g | • ちくわ1本 (30 g)   | 3.7 g |
| • 牛肉薄切り3枚 (90 g) | 11.5 g | • カニかまぼこ1本 (15g) | 1.8 g |
| • 鶏ささみ1本 (40 g)  | 9.2 g  |                  |       |
| • ツナ1缶 (70g)     | 12.9 g |                  |       |
| • 牛乳 1杯 (200ml)  | 6.8 g  |                  |       |



# おかゆにちよい足し食材

卵 1 個  
8 0 Kcal

ごま油大さじ 1 / 2  
5 5 Kcal

油は、少量でカロリー  
摂取でき、皮膚にもよい



合計  
2 3 5 Kcal

お茶碗軽く 1 杯  
( 1 0 0 Kcal )

おすすめ「混ぜ食材」

きなこ 天かす とろろ芋 里芋 かぼちゃ 粉チーズ しらす 鮭フレークなど

# それでもスキン - テアになってしまったら？

予防策を講じてもスキン-テアが発生してしまった時は、  
以下の手順の応急処置をして早めに受診してもらいましょう

1. 圧迫して止血する
2. 汚れや血の塊などは流水でやさしく洗い流す
3. ワセリンを塗布した非固着性のガーゼで保護する  
(テープは直接、皮膚に貼らない)

# 高齢者はスキン - テアの予防対策が大切



- 高齢者は四肢(特に上肢)にスキン-テアができやすいので注意
- スキン-テアになる手前の皮膚（スキNFLレイル）の時に予防を開始
- スキン-テアの予防方法を実践
  - ①衣類の工夫
  - ②環境整備
  - ③介助方法
  - ④スキンケア
  - ⑤栄養

# 参考文献



- 一般社団法人 日本創傷・オストミー・失禁管理学会（編）：ベストプラクティス スキンケア（皮膚裂傷）の予防と管理.照林社,東京,2015.
- WOC Nursing vol No3 2021年3月号,医学出版
- WOC Nursing vol No9 2021年9月号,医学出版
- [食品成分データベース \(mext.go.jp\)](https://mext.go.jp) 文部科学省 食品成分データベース
- <https://iizaka-labo.com/> (淑徳大学看護栄養学部栄養学科 飯坂研究室)



# 国立病院機構 渋川医療センター

メールでの看護相談を開設しました。  
より良い連携を目指して、専門・認定看護師が対応致します。  
お気軽にご連絡を頂けますようお願い申し上げます。

WEBセミナー内容での質問やお困りなこと、  
その他メール相談内容として以下になります。

- ①がん性疼痛②がん性疼痛以外の症状③心理的苦痛
- ④家族ケア⑤化学療法関連⑥放射線治療関連⑦褥瘡
- ⑧ストーマケア⑨排尿ケア⑩在宅酸素/NPPV⑪摂食嚥下
- ⑫倫理的問題⑬感染管理⑭その他

メール看護相談 看護師宛て  
E-mail:207kangosoudan\_mbx@mail.hosp.go.jp

★ご相談・お問い合わせは、所属と連絡先の記載をお願い致します。