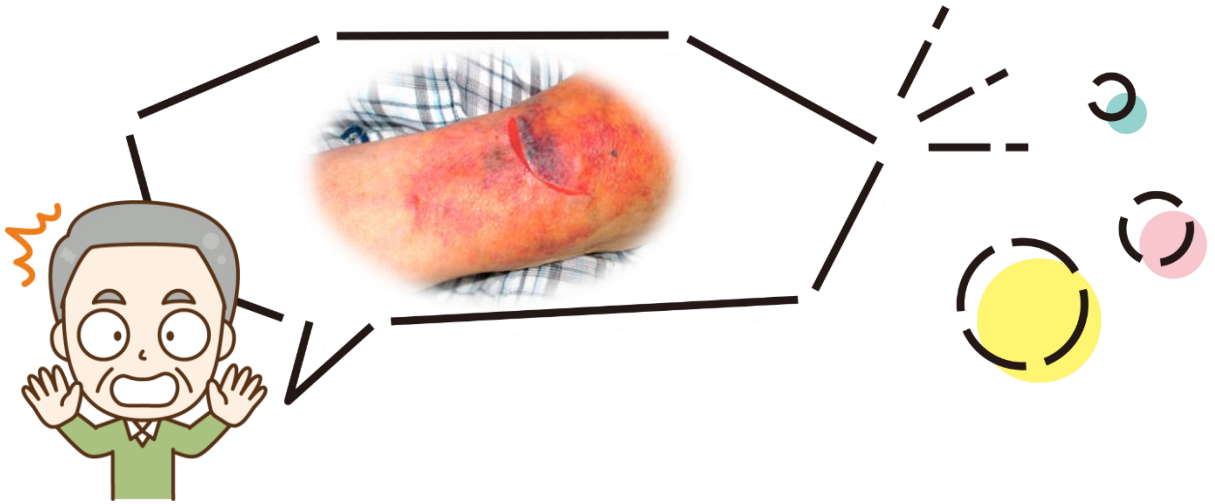


腕や足に裂けるような傷やアザができてアザができてやすくありませんか？

軽くぶつただけなのに皮膚が裂けるような傷やアザができてしまった経験はありませんか？



もしかすると、それは“**スキナーテア**”かもしれません。肌が弱くなると、日常生活の中で軽くぶつただけでできてしまいます。スキナーテアができると、強い痛みを生じるため日常生活に影響を及ぼします。

スキナーテアは発生してから対処するのではなく、予防することが大切です。

スキナーテアが最近注目されている理由

スキナーテアは、強い痛みに加えてアザを伴うことがあるため、虐待が疑われてしまうことがあります。腕や足にあざや皮膚が裂けた傷を目にすると、介助者に暴力を受けたのではないかと不信感を抱く可能性があります。家族や自宅で介護をしている方々にも、知っていただくことで予防や安心感にもつながります。

近年、学会では医療者や介護職者のみならず、一般の方々にもスキナーテアを知ってもらい傷の理解や予防について周知する活動を行っています。

スキナーテア (Skin Tear) ってなあに？

摩擦・ずれによって、皮膚が裂けた傷です。皮膚裂傷ともいいます。テア(tear)は、英語で涙の意味がありますが、それ以外に裂けるという意味があります。

年をとったり病気の治療などにより皮膚が弱くなると、何気ない日常の行動によって起こります。一度できると、治っても新たにできることがあります。



【スキナーテアが発生しやすい状況の具体例】

生活の中の様々な場面で発生します。

- ベッド柵に手や足をぶつけて皮膚が裂けた
- 転んだときに皮膚が裂けた
- 身体を拭いているときに皮膚が裂けた
- 更衣時に衣服が擦れて皮膚が裂けた



あなたは大丈夫ですか？ スキナーテアのリスクをチェックしてみましょう

STEP1 肌の弱さチェック

- 長期間(6か月以上)ステロイド薬や血をサラサラにする薬を使用している
- たくさん日光を浴びるような生活をしていた(農作業やレジャーなど)
- 抗がん剤や分子標的薬を使用していた
- 放射線治療をしていた
- 透析をしている
- 食事がきちんと食べられていない
- 肌がカサカサしている
- 肌にアザ(紫斑)がある
- 水疱(水ぶくれ)がある
- 浮腫(むくみ)がある

1つでも当てはまれば、あなたの肌はスキナーテアのリスクがあります。
発生する場面の有無をチェックしてみましょう。

STEP2 摩擦・ずれ発生チェック

- 物にぶつかりやすい(ベッド柵、車いすなど)
- よく転ぶ
- 寝ているときに体の向きを変える、あるいは車いすに乗る時などに介助をしてもらっている
- 体を清潔にするために入浴や体拭きなどの介助をもらっている
- 医療用テープを貼っている
- リハビリテーションをしている

当てはまった場面で、
スキナーテアが起こる
可能性があります。
要注意です。
予防しましょう。

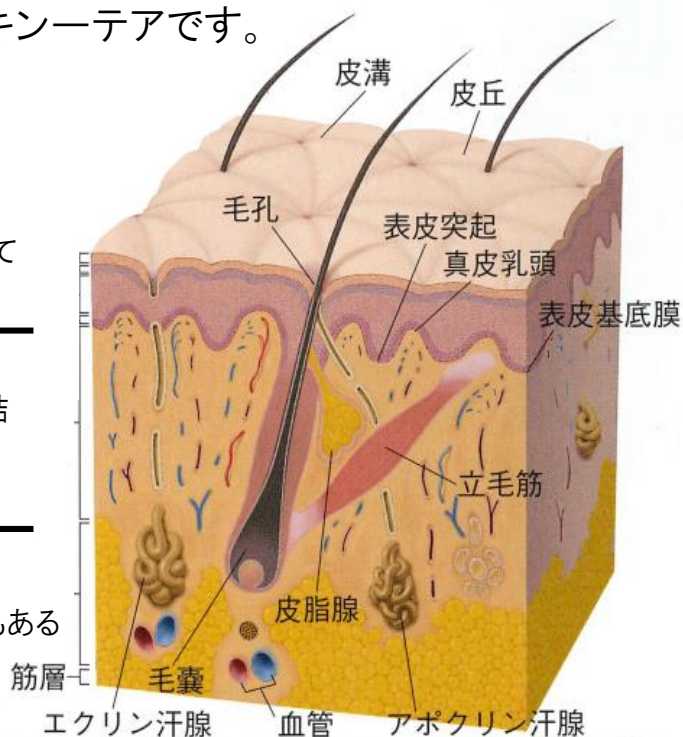
健康な皮膚とは？

【肌の構造と特徴】

人の体の一番外側を覆っている皮膚は、外からの様々な刺激や衝撃から体を守っています。大きく分けて3層構造になっており、一番上の層が「表皮」、その下が「真皮」、最下層が「皮下組織」となっています。

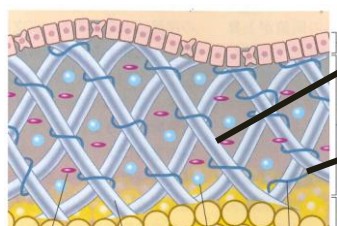
表皮～真皮が裂けてしまうのが、スキナーテアです。

表皮	<ul style="list-style-type: none">• 厚さ約0.2mm• 人の体の最も外層で体を保護している
真皮	<ul style="list-style-type: none">• 厚さ約1～5mm• 表皮突起と真皮乳頭がいくみ結合している• “ハリ”を維持している
皮下組織	<ul style="list-style-type: none">• 脂肪細胞が豊富• 衝撃の緩和や体温調整の役割もある



【とても大事な真皮の仕組み】

真皮は、コラーゲン繊維が豊富で弾力性に富んだ組織です。皮膚のハリを維持していますので、身体に加わった刺激を緩和してくれています。表皮と真皮は、表皮突起と真皮乳頭が入り組むように強く結合しているため、わずかな力が加わっただけでは剥がれたり裂けたりしません。しかし、皮膚が弱くなると結合も弱くなるので、わずかな力が加わっただけで裂けてしまいます。



コラーゲン繊維:ゴムの束のようなもの

弾性繊維:バネのようなもの

なぜ発生しやすいのでしょうか？

病気や治療の影響により、肌が弱くなると守る機能が衰え、スキナーテアが発生しやすくなります。

- ✓ 長期間ステロイド薬・血をサラサラにする薬を使用している

ステロイド薬を長期間服用していると、真皮が少なくなるため、皮膚は薄くなります。血をサラサラにする薬を飲んでいて、ステロイド薬を長期服用した場合と同じように皮膚が変化します。出血すると止まりにくいいため、内出血によりアザができやすくなります。アザは、皮膚同士の結びつきが弱くなっている状態です。

- ✓ たくさん日光を浴びるような生活をしてきた

屋外での作業などにより日光を過度に浴びた経験があると、紫外線の影響により真皮が変性します。繊維が固くなるため、皮膚の弾力性が失われハリがなくなります。

- ✓ 食事がきちんと摂れていない

ヒトの体は、タンパク質でできています。食事が取れなくなり、タンパク質などの栄養が不足すると、体そのものが弱くなります。

- ✓ 抗がん剤や分子標的薬を使用していた
- ✓ 放射線治療をしていた
- ✓ 透析をしている

治療の影響により皮膚が薄くなったり乾燥するため、弱くなります。

- ✓ 肌が著しく乾燥している
- ✓ 肌にアザ(紫斑)がある
- ✓ 水ぶくれ(水疱)がある
- ✓ むくみ(浮腫)がある

皮膚が弱くなっているとこのような変化が出ます。

スキンケアを予防する方法



まずは、スキンケアで皮膚を健康に整えましょう

スキンケアの3STEP

STEP1 洗う

皮膚は強くこすらず、優しく洗いましょう

- 洗剤は、皮膚のpHと同じ弱酸性を選択しましょう
- 洗剤をよく泡立てて、手のひらで洗いましょう。泡タイプの洗剤もおすすめです
- ナイロンタオルやアカスリタオルなどで強くこすると、必要以上に皮脂を落としてしまい乾燥肌が進行してしまいますので避けましょう

STEP2 つかる

ぬるめのお湯につかり、長湯は避けましょう

- 熱いお湯や長湯は皮脂が少なくなり、乾燥肌になりやすいです
- 38～40度程度のぬるめのお湯に、10分程度浸かるのがお勧めです
- 保湿剤入りの入浴剤を使用することで保湿効果が高まります

STEP3 塗る

保湿剤は優しく塗りましょう

- ローションタイプなどの伸びがよい保湿剤がおすすめです
- 毛穴の向きに沿って、優しく塗りましょう
- 保湿剤を塗る量は、強くこすらなくても塗れる程度の量を塗布しましょう
- 足の裏に塗布すると、滑りやすくなるため注意してください



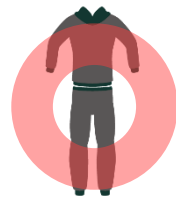
日常生活で気を付けるポイント

皮膚を守りましょう

- 長袖、長ズボンの衣類や膝丈の靴下を着用しましょう
- パジャマや寝間着は着脱しやすい前開きがおすすです
- アームカバーやレッグカバーで手足の皮膚を守りましょう



半袖・半ズボン



長袖・長ズボン

日本創傷・オストミー・失禁管理学会：スキナーケアの予防と管理別冊付録より

環境を整えましょう

- ベッド柵に接触した時の衝撃を緩和するために、ベッド柵にカバーを装着しましょう
- 自宅では、布団やタオルケットなどでベッド柵を保護する方法がおすすです
- 家具の角を緩衝剤でカバーしましょう
- ベッド周囲に、転んだ時の衝撃を緩和する衝撃吸収マットを敷きましょう
- 車いすの足台を、タオルなどで保護しましょう



ベッド柵をカバーで保護



100円ショップでも
購入可能です

家具の角をコーナーガードで保護



介助する時に気を付けるポイント

- 身体の向きを変える時や移動の介助の時は、体を引っ張らないようにしましょう

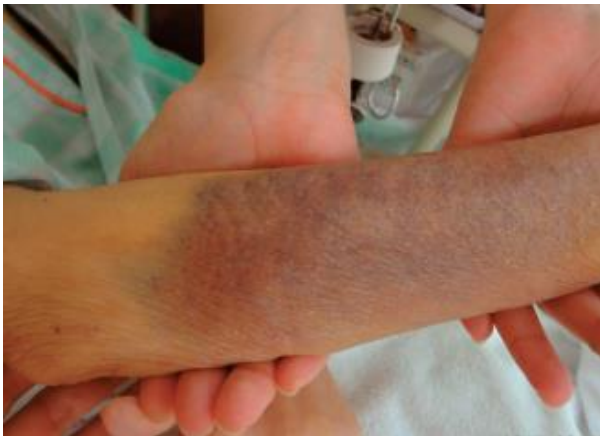
介助の際に、体を強く引っ張ったり引きずると摩擦が生じます。ケアの際は専用の補助具やビニール袋を使用して移動の時に身体をすべらせ、摩擦を少なくしましょう。



日本創傷・オストミー・失禁管理学会：スキナーケアの予防と管理別冊付録より

- 手足は下から支えるように持ちましょう

指先は力が入りやすいため、支えるときに強く握ったりつかむだけで皮膚を傷つける危険があります。



日本創傷・オストミー・失禁管理学会：スキナーケアの予防と管理別冊付録より

下から支えるように持つ

握る、つかむ

スキナーテアが発生したら？

① 血を止めましょう



- 清潔なガーゼやタオルで傷口を覆い、5分程度押さえます
- 血をサラサラにする薬を服用している方は、10分程度押さえます
- 圧迫しても出血が止まらない場合は、受診をしましょう

② 優しく流水で洗い流して、傷口を清潔にしましょう

- 痛みが出たりするため、消毒は不要です

③ 清潔なガーゼで傷を覆いましょう



- 傷が乾燥するとガーゼとくっついてしまい、はがすときに出血したり痛みを伴います。傷につきにくいガーゼをおすすめします
- テープでガーゼを固定すると、テープをはがすときにスキナーテアが生じる可能性があります。包帯やネット包帯で固定しましょう



裂けてしまった皮膚は、無理に除去せず
そのままにしておきましょう。
自然に付いて傷が治る可能性があります。

傷口につきにくい



ドラッグストアで
購入可能です

傷の治りが悪いようであれば、近くの皮膚科や主治医に相談しましょう。