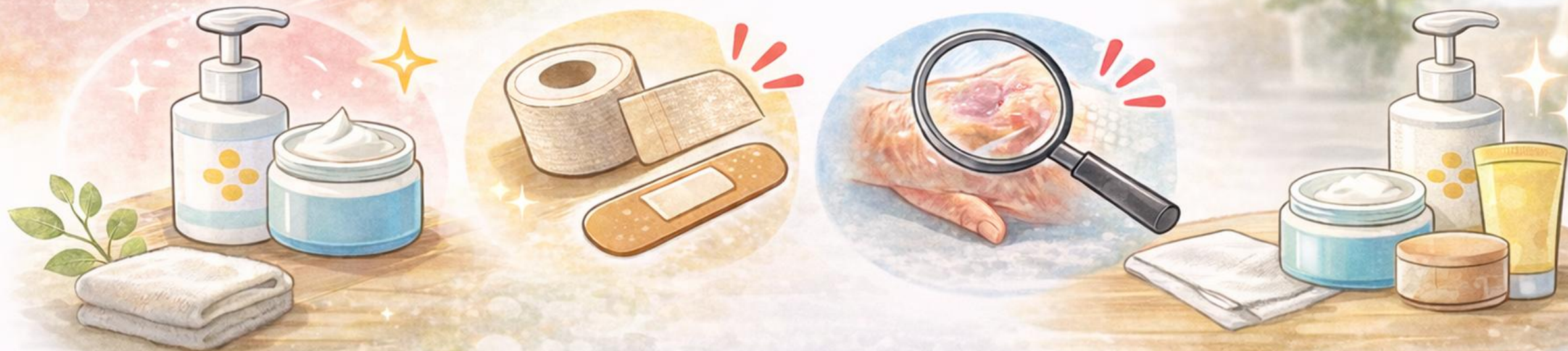


# スキン-ケア 予防

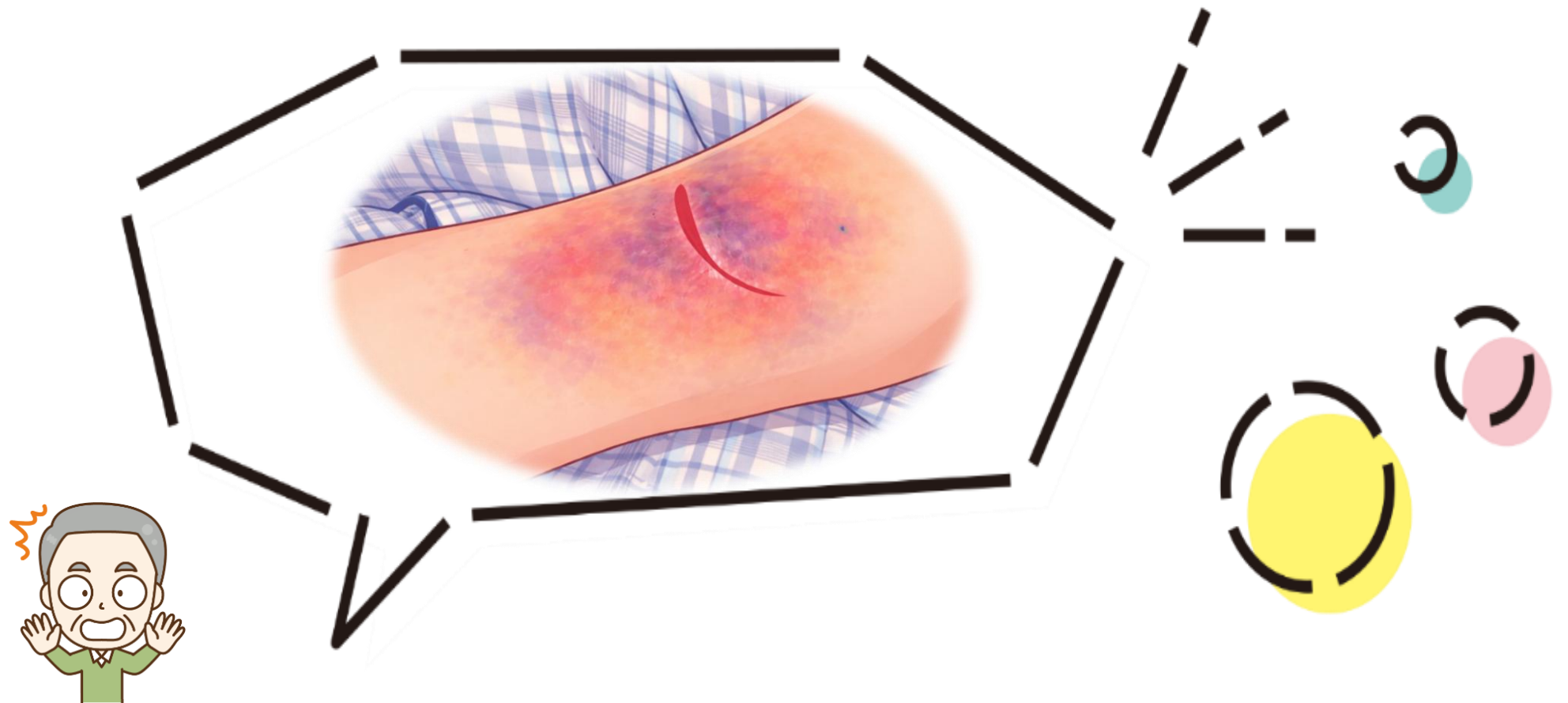
— 大切な皮膚を守るために —



# 内容

1. 皮膚の構造と特徴
2. スキンケアとは
3. スキンケアのリスクをチェックしてみましょう
4. スキンケアが発生しやすい理由
5. スキンケアを予防する方法
6. スキンケアが発生したら

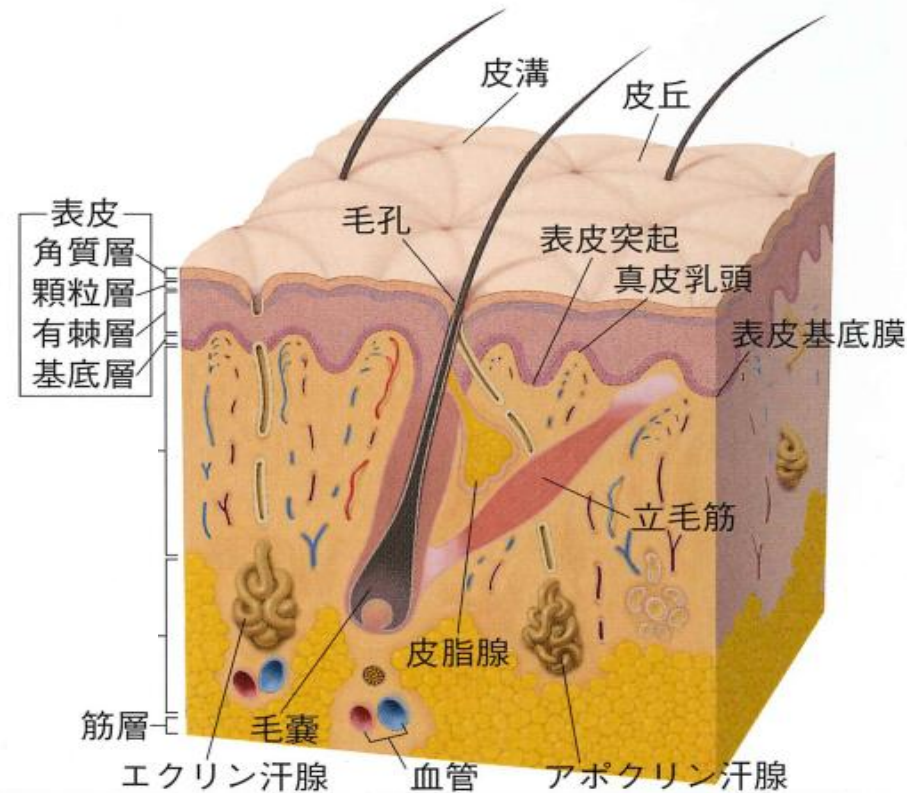
腕や足にアザや裂けるような傷ができやすくありませんか？



それは“**スキナーテア**”かもしれません。

# 皮膚の構造と特徴

ヒトの皮膚は、外からの様々な刺激や衝撃から体を守っています。  
表皮、真皮、皮下組織の3層構造になっています。  
表皮～真皮が裂けてしまうのが、スキナーテアです。



引用: スキンケアガイドブック, 2017, P94.

# スキナーテア(Skin Tear)とは？

摩擦・ずれによって、皮膚が裂けた傷です。

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生じます。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】

- ベッド柵に手や足をぶつけた
- 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



# スキナーケアのリスクをチェックしてみましょう

## ステップ1 皮膚の弱さチェック

1つでも当てはまれば、リスクがあります。  
次のステップで、発生する場面の有無をチェックしてみましょう。

- 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きた（サーフィン、農作業など）
- 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

## ステップ2 摩擦・ずれ発生チェック

**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。

- 物にぶつかりやすい
- よく転ぶ
- 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

# スキナーテアが発生しやすい理由

病気や治療の影響により、皮膚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



これらの薬を服用していると、真皮が減少するため、皮膚は薄くなります。出血すると止まりにくいいため、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。

✓長年日光を浴びるような生活をしてきた



長年日光に暴露されていた経験があると、紫外線の影響により、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、栄養が不足すると、体そのものが弱くなります。そのため、皮膚も弱くなります。

- ✓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します。

- ✓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ろのような変化が出ます。

# スキナーケアを予防する方法



まずは、**スキンケアの3ステップ**で皮膚を健康に整えましょう

## ステップ1 洗う

**皮膚はこすらず、優しく洗いましょう**

- 洗剤は、弱酸性を選択しましょう
- よく泡立てた洗剤か泡タイプの洗剤を使って、手のひらで洗いましょう
- ナイロンタオルやアカスリタオルなどでこすることは避けましょう



## ステップ2 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

## ステップ3 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を毛穴の向きに沿って、優しく塗りましょう

保湿剤を塗る量の目安: Finger Tip Unit (FTU: フィンガーティップユニット)

1FTU(0.5g)の目安

クリーム・軟膏

約0.5g



ローション

1円玉大  
=約0.5g



1FTU(0.5g)で、成人の手の面積の約2枚分に塗ることが可能です





# 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



## 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めです
- 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衝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



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。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。



- 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。



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、5～10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



裂けた皮膚は、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。



## ②傷口を清潔にしましょう

- 優しく流水で洗い流しましょう
- 痛みが出たりするため、消毒は不要です



## ③清潔なガーゼで覆いましょう

- 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、はがすときに新た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

