

『ベストプラクティス スキンケア(皮膚裂傷)の予防と管理』
別冊付録

弱くなった皮膚を 守るためのしおり

あなたの皮膚は大丈夫？

弱くなった皮膚を 守るためのしおり

スキンケア(皮膚裂傷)の予防



●作成にあたり●

気づかぬうちにできていた傷、どうしてなんだろうと疑問を持たれる方が多いかと思います。そのような傷は、スキン-テア（皮膚裂傷）かもしれません。

本冊子は、強い痛みをともなうスキン-テアを予防することをねらいに作成いたしました。ご家族の皆様とご覧いただき、予防につながれば幸いです。

つねに傷がない、健やかな皮膚であることを強く願っております。

一般社団法人 日本創傷・オストミー・失禁管理学会
学術教育委員会（オストミー・スキンケア担当）
委員長 紺家 千津子

目次

スキン-ケアとは？	1	1日1回手足を見ましょう	12
あなたにスキン-ケアが起こる可能性は？	2	発生状況別の具体的な予防策	13
1. 皮膚の弱さチェック	2	1. 転倒する方は	13
あなたの皮膚はどうですか？	3	2. 物にぶつかる方は	15
2. 摩擦・ずれ発生チェック	4	3. 医療用テープを貼っている方は	16
		4. 介助を受ける方は	17
スキン-ケアの予防策	5	もしもスキン-ケアが発生したら！	18
1 手足を保護しましょう	6		
2 周囲を整えましょう	7		
3 優しく体を洗いましょう	8		
4 保湿剤を塗りましょう	9		
5 食事と水分をしっかり取りましょう	9		
6 体を引っ張らないようにしましょう	10		
7 手足は下から支えるように持ちましょう	11		

スキン-テアとは？

- スキン-テアとは、^{まさつ}摩擦・ずれによつて、皮膚が裂けた状態れっしょうです。皮膚裂傷ともいいます。
- これは、皮膚が弱くなっていると、何気ない日々の行動によって起こります。
- また、一度発生すると、治っても新たに発生することがあります。
- しかし、予防策はあります。
- 予防策を実施して、健やかな皮膚を保ちましょう！

あなたにスキン-テアが 起こる可能性は？

1. 皮膚の弱さチェック

1つ以上チェックがみついたら、4ページをみてスキン-テアとなる摩擦・ずれが起こっていないかを確認しましょう！

- 長期間ステロイド薬・抗凝固薬を使用している
- 屋外で作業することが多かった（農作業など）
- 抗がん剤などを使用していた
- 放射線治療をしていた
- 透析とうせきをしている
- 食事がきちんと摂れていない
- 皮膚が著しく乾燥している
- 皮膚しはんに紫斑が多数ある
- 浮腫ふしゅ（むくみ）がある
- 水疱すいほう（水ぶくれ）がある



どのような皮膚なのかは、3ページで確認できます

あなたの皮膚はどうか？



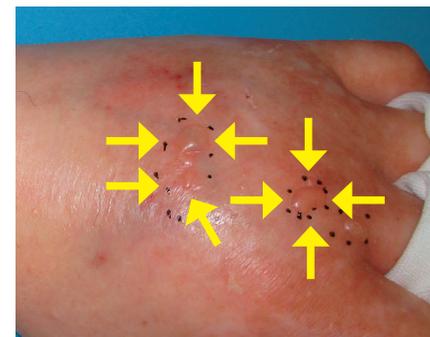
乾燥
(かさかさした皮膚)



多数の紫斑しはん



浮腫ふしゅ（むくみ）



水疱すいほう（水ぶくれ）



このような皮膚であれば、4ページをみてスキン-テアとなる摩擦・ずれが起こっていないか確認しましょう

2. 摩擦・ずれ発生チェック

1つ以上チェックがいたら、スキン-テア
が起こる可能性があります**要注意**です
5～12ページをみて、予防しましょう！

- 物にぶつかりやすい（ベッド柵、車椅子など）
- よく転倒する
- 寝ているときに体の向きを変える介助、あるいは車椅子に乗るなどの移動のときに介助を
もらっている
- 体を清潔にするための入浴や体拭きなどの介助
をもらっている
- 着替えのときに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



スキン-テアの予防策

- 予防の基本は、皮膚の状態を整え、摩擦・ずれの発生を予防することです。具体的な予防のポイントは下記の通りです。

●ご自身で予防するためのポイント

- ◆ 手足を保護する
- ◆ 周囲を整える
- ◆ 優しく体を洗う
- ◆ 保湿剤を塗る
- ◆ 栄養を整える

●介助をする方のポイント

上記の内容を含め、

- ◆ 体を引っ張らない
- ◆ 手足は下から支えて持つ

1 手足を保護しましょう

正しい衣服の選択で皮膚を守りましょう

可能であれば長袖、長ズボンにしましょう。

あるいは、手足には筒状包帯、腕には肘までの手袋やアームカバー、足には膝丈靴下やレッグカバーを使用するのもよいでしょう。



締め付けが強いものは避けましょう



2 周囲を整えましょう

ぶつかりやすい場所にカバーをつけ、 環境を整えましょう

ぶつけても大きな衝撃を受けないように、できればベッド柵や家具の角などにカバーをつけましょう。転びやすい場合は、床に硬いものなどを置かないようにしましょう。



ベッド柵カバーをつける



フレームなどにスポンジをつける



家具の角に緩衝材をつける



衝撃を吸収するマットを敷く

3 優しく体を洗いましょう

皮膚の洗浄は以下のようにしましょう

- ・弱酸性の洗浄剤を選択するとよいでしょう。
- ・乾燥が強い場合は洗浄剤を控えるか、保湿剤配合の洗浄剤を選択してもよいでしょう。



泡を使って手で優しく洗いましょう



優しく押さえるように拭きましょう



- ・熱いお風呂は避けましょう
- ・洗浄剤はこすらずに洗い流しましょう
- ・洗った後は、保湿しましょう

4 保湿剤を塗りましょう

保湿剤は以下のように塗りましょう

低刺激性でローションタイプなどの伸びが良い保湿剤を1日2回以上塗布しましょう。



押さえるように優しく塗ってください
ご家族が使っているものと同じものでもよいです

1日2回の塗布でスキン-テアの発生率が
50%減少したという報告があります。

5 食事と水分をしっかり取りましょう

6 体を引っ張らないように しましょう

体位変換や移動の介助のときには
以下のようにしてみましょう

専用の補助具やビニールシートなどを使用し、強い摩擦を与えないようにしましょう。



専用のビニール製の手袋を使って
体位変換



一般のビニール袋を代用して
移動のときに滑らせる



敷きっぱなしには
しないでくださいね

7 手足は下から支える ように持ちましょう

手足を持ち上げるときには
以下のようにしてみましょう



そっと下から
支える



握るのは禁



・握るだけでスキン-テアが起こるときがあります

大切な方を守ってあげてください

1日1回手足を見ましょう

- 両腕、両足を中心に、傷や打ち身などができていないかを確認しましょう
- 特に、何かにぶついたり、強く擦った後は、その部位にスキン-テアができていないかを必ず観察しましょう
- スキン-テアや打ち身を見つけたら、なぜできたのか考えてみましょう

スキン-テアができていないか
よく体を見てみよう



発生状況別の 具体的な予防策

1. 転倒する方は



転倒したときに足に発生したスキン-テア

予防策 「足の保護」と「保湿剤の塗布」

- ・長ズボン、膝丈靴下などをはきましょう
- ・周囲にある家具などの角の部分に緩衝材をつけましょう
(7ページ参照)
- ・保湿剤を塗りましょう

さらに、予防するには



転倒したときに腕に発生したスキン-テア

予防策 「腕の保護」と「保湿剤の塗布」

- ・ 長袖、アームカバーなどを身につけましょう
- ・ 保湿剤を塗りましょう

2. 物にぶつかる方は



ベッド柵にぶつけたときに腕に発生したスキン-テア

予防策 「手足の保護」と「保湿剤塗布」

- ・ ベッド柵などにカバーをしましょう（7ページ参照）
- ・ 長袖、長ズボンなどを着ましょう
- ・ 保湿剤を塗りましょう

3. 医療用テープを貼っている方は



医療用テープを無理に剥がしたときに
発生したスキン-テア

予防策 「テープを使用しない」あるいは
「皮膚に優しいテープの選択」、
「優しく剥がす」、「保湿剤の塗布」

- ・ 医療用テープを使わずに包帯などで固定できないか
考えましょう
- ・ 粘着力が強いテープは使用しないようにしましょう
- ・ テープを無理に剥がさないようにしましょう
- ・ 保湿剤を塗りましょう

4. 介助を受ける方は



強く握ったことで手に発生したスキン-テア

予防策 介助をする方は「手足は握らない」

- ・ 体位変換などでは、手足を握らず下から支えるように
持ちましょう（11ページ参照）

もしもスキン-テアが 発生したら!

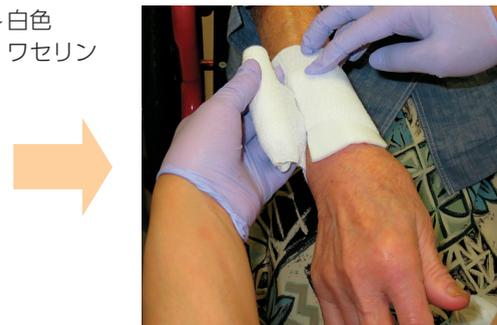
- ・ 圧迫して血を止めましょう
- ・ 流水で洗いましょう
- ・ 傷は仮に保護し、薬局で白色ワセリンと非固着性ガーゼを購入しましょう
- ・ 医療用テープでは、できるだけ固定しないようにしましょう
- ・ 医療者に相談しましょう

薬局の方に「白色ワセリン」「非固着性ガーゼ」というとわかります!

非固着性ガーゼと包帯



非固着性ガーゼ



テープを剥がすときに、
再び発生することがある
ので、包帯などで固定しま
しょう



●編集後記

ご自宅で生活されている誰もがスキン-テア（皮膚裂傷）の予防と発生時の初期対応ができるように作成いたしました。なお、わかりやすくするために多くの写真を盛り込んでおります。

撮影にご協力頂きました皆様に、心より感謝申し上げます。

作成者

一般社団法人 日本創傷・オストミー・失禁管理学会

第2期 学術教育委員会(オストミー・スキンケア担当)

■委員長 紺家千津子	金沢医科大学看護学部
■副委員長 溝上祐子	公益社団法人日本看護協会看護研修学校認定看護師教育課程
■委員 上出良一 大浦紀彦 徳永恵子 真田弘美 仲上豪二郎	ひふのクリニック人形町 杏林大学医学部形成外科 宮城大学大学院看護学研究科 東京大学大学院医学系研究科老年看護学／創傷看護学分野 東京大学大学院医学系研究科老年看護学／創傷看護学分野

スキン-テア ワーキンググループ

安部正敏	医療法人社団 廣仁会 札幌皮膚科クリニック
飯坂真司	東京大学大学院医学系研究科老年看護学／創傷看護学分野
大桑麻由美	金沢大学医薬保健研究域保健学系 看護科学領域
野口博史	東京大学大学院医学系研究科ライフサポート技術開発学（モルテン） 寄付講座
加瀬昌子	総合病院国保旭中央病院 看護部
小柳礼恵	東京大学医学部附属病院 看護部
祖父江正代	JA愛知厚生連 江南厚生病院 看護部
高橋麻由美	医療法人社団 博栄会 赤羽中央総合病院 看護部
丹波光子	杏林大学医学部附属病院 看護部
栃折綾香	大分県立看護科学大学大学院 看護学研究科
内藤亜由美	藤沢市民病院 医療支援部
中村徳子	金沢医科大学病院 看護部
間宮直子	大阪府済生会吹田病院 看護部
宮永友美	福井大学医学部附属病院 看護部
山田清美	金沢大学附属病院 看護部



『ベストプラクティス スキン-ケア（皮膚裂傷）の予防と管理』別冊付録

あなたの皮膚は大丈夫？

弱くなった皮膚を守るためのしおり スキン-ケア（皮膚裂傷）の予防

2015年10月25日発行

発行者 真田 弘美
発行 一般社団法人 日本創傷・オストミー・失禁管理学会
〒169-0072
東京都新宿区大久保2-4-12
株式会社 春恒社 学会事業部内
電話：03-5291-6231

©2015一般社団法人 日本創傷・オストミー・失禁管理学会
本冊子の著作権は、一般社団法人 日本創傷・オストミー・失禁管理学会に帰属します。
許可なく営利目的で使用することを禁じます。