



あなたの皮膚は大丈夫？

その傷は『スキン-テア』（皮膚裂傷）ではありませんか？

【はじめに】

日々の暮らしの中で、「気づかぬうちに傷ができた!」「どうしてだろう?」と疑問を持たれたことはありませんか?

そのような傷は『スキン-テア』（皮膚裂傷）かもしれません。



このスキン-テアは強い痛みを伴うことが多いため、傷ができる前の『予防』が大切となります。

2. 摩擦・ずれ発生チェック

- 物にぶつかりやすい
(ベッド柵、車椅子等)
- よく転倒する
(つまずいて転ぶ等)
- 医療用のテープを貼っている

1つでもチェックが付いたら、
スキン-テアが起こる可能性があります
要注意です!



【スキン-テアとは】

- ❖ スキン-テアとは『摩擦(まさつ)・ずれ』によって、皮膚が裂けた状態で、『皮膚裂傷』とも言います。
- ❖ 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。
- ❖ 一度発生すると、治っても、再び発生することがあります。

【スキン-テアが起こる可能性】

1. 皮膚の弱さチェック

- 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(農作業等)
- 抗がん剤等を使用していた
- 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
- 皮膚に紫斑(しはん)＝出血斑が多数ある
- 浮腫(むくみ)がある
- 水疱(水ぶくれ)がある

【スキン-テアの予防策】

《ご自身で予防するためのポイント》

- ① 手足を保護する
- ② やさしく体を洗う(こすらない)
- ③ 保湿剤を塗る
- ④ 栄養を整える
- ⑤ 周囲を整える

《介助する方のポイント》…上記5つに加えて

- ⑥ 手足は下から支えて持つ
- ⑦ 体を引っ張らない

※さらに詳しい具体策は裏面をご参照ください。

【もしもスキン-テアが発生したら】

- ① 流水で洗いましょう
- ② 圧迫して血を止めましょう
- ③ 傷は仮に保護しましょう
※白色ワリシと非固着がーゼが便利です。
(薬局で購入できます)
※がーゼは医療用テープで固定せず、
包帯等で固定しましょう
※医療者に相談しましょう。

皆さん、いくつ当てはまりましたか? 1つ以上チェックがついたら、次の『摩擦・ずれ発生チェック』を行っててください!



【スキーン-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。
- ❖ 予防策を実施して、健やかな皮膚を保ちましょう。

1. 手足を保護しましょう

正しい衣服を選択し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
- 腕には肘までの手袋やアームカバー、足には緩めの膝丈靴下やレッグカバーが便利です



ぶつかりやすい場所にかーを付け環境を整えましょう

- 両腕、両足を中心に、傷や打ち身等ができていないか確認しましょう。
- 特に、何かにぶついたり、強く擦った後は、その部位にスキーン-テアができていないかを、必ず確認しましょう。
- スキーン-テアや打ち身を見つけたら、なぜできてしまったのか、原因を考えてみましょう。

2. 優しく体を洗いましょう

- 洗剤は刺激の少ないものを選びましょう
- 乾燥が強い場合は、洗剤を控えるか、保湿剤配合の洗剤を選択しても良いでしょう
- 熱い風呂は避けましょう
- ナイロンタオル等を使ってゴシゴシ洗いすぎないようにし、優しく押さえるように拭きましょう



3. 保湿剤を塗りましょう

- 低刺激性でローションタイプ等の伸びが良い保湿剤を選択しましょう
- 押さえるように優しく塗りましょう
- 1日2回以上(例:朝・晩)塗りましょう
- 特に、風呂上りが効果的です



4. 食事と水分をしっかり摂りましょう

- バランス良く、3食きちんと食べて、食事から水分と栄養素を摂りましょう
 - 水分は細目に摂りましょう
- ※水分摂取の目安(1日あたり)：体重(kg) × 30~35ml
- ・ 例: 体重 50 kgの場合⇒約 1500~1800ml / 日
 - ・ 例: 起きている時⇒1時間に1回、コップ1杯 200ml 程度

5. 周囲を整えましょう

ぶつかりやすい場所にかーを付け環境を整えましょう

- ベッド柵や家具の角等にかーをつけましょう
- 転びやすい場合は、床に硬いもの等を置かないようにしましょう
- 衝撃を吸収するマットを敷いても良いでしょう



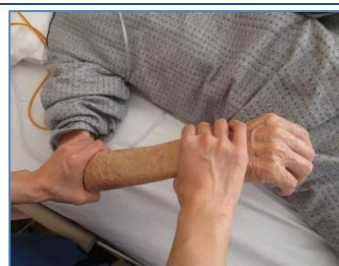
6. 手足は下から支えるように持ちましょう

例: 手を持ち上げる時は以下のようにしてみましょう

そっと下から支える



握るのは禁止



7. 体を引っ張らないようにしましょう

体位変換や移動等の介助の時、専用の補助具(例:専用のビニル製の手袋)やシート等を利用するのも良いでしょう

