

専門・認定看護師会ニュースレター

専門・認定看護師会では、専門・認定看護師の活動報告や、各領域の専門知識をワンポイントアドバイスでお知らせするため、ニュースレターを毎月発行しています。

あなたの皮膚にスキン-テアが起こる可能性をチェックしてみませんか？

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。誰もが、常に傷がない健やかな皮膚でいたいと思います。そこで、今回は一般社団法人 日本創傷・オストミー・失禁管理学会で紹介しているスキン-テアが生じる可能性を紹介したいと思います。

スキン-テアとは：摩擦・ずれによって、皮膚が裂けた状態。(皮膚裂傷)

- ◆ 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、治っても新たに発生することがあります。
- ◆ 予防策を実施して、健やかな皮膚を保ちましょう！



あなたの皮膚は大丈夫ですか？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つ以上チェックがついたら、「2. 摩擦・ずれ発生チェック」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
- 皮膚に紫斑が多数ある
- 浮腫(むくみ)がある
- 水疱(水ぶくれ)がある

<あなたの皮膚はどうですか？>



乾燥(かさかさした皮膚)

浮腫(むくみ)

多数の紫斑

水疱(水ぶくれ)

2. 摩擦・ずれ発生チェック

1つ以上チェックがついたら、スキン-テアが起こる可能性があり要注意です！

- 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してもらっている
- 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！

- ◆ 手足を保護する(右写真参照)
- ◆ 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
- ◆ 体を引っ張らない
- ◆ 手足は下から支えて持つ(右写真参照)



○ そと下から支える

✗ 握るのは禁止



詳細は、左記の冊子をご参照下さい！

http://www.jwocm.org/pdf/best_practice_furoku_pdf



参考・引用文献

『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
 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-テア(皮膚裂傷)の予防
 2015 一般社団法人 日本創傷・オストミー・失禁管理学会

