

# 健康通信

弱くなった皮膚に起こりやすい  
「スキン・テア」をご存知ですか？



皮膚・排泄ケア認定看護師

鯨川 玲子

私たちの身体全体を覆う皮膚は、成人でおよそ畳1枚分の面積があり、人体の最大の臓器と言われています。皮膚は体温調節や水分保持など身体の調和を維持する役割だけでなく、外部からの刺激や衝撃から身体を守る役割があります。しかし、年齢と共に皮膚は老化して正常な働きを保てなくなり、皮膚は弱くなっています。今回、弱くなった皮膚に起こりやすいスキン・テアについてご紹介いたします。

## スキン・テアとは

スキン・テアとは、摩擦・ずれによって皮膚が裂けた状態のことを言い、皮膚裂傷とも言います。物にぶつかりやすい方や転びやすい方、高齢者や介護を受けている方などに発生しやすいので注意が必要です。

## 皮膚の弱さチェック

▼1つ以上当てはまる場合は注意！

- ①年齢が75歳以上である。
- ②日焼けすることが多かった。
- ③皮膚が著しく乾燥している。

- ④皮膚が薄くて弾力がない。
- ⑤皮膚に紫斑（内出血）がある。
- ⑥手足にむくみがある。
- ⑦ステロイド薬・抗凝固薬を使用している。
- ⑧透析をしている。

## スキン・テアの予防方法

▼ご自身で予防するためのポイント

- ①皮膚は乾燥しないようケアしましょう。低刺激性でローションタイプなどの保湿剤を1日2回以上塗布すると良いでしょう。1日2回の塗布でスキン・テアの発生が50%減少したという報告もあり、保湿することは皮膚機能の維持に繋がります。
- ②入浴時、体は優しく洗いましょう。皮膚はこすらずに泡で優しく洗うと良いでしょう。皮膚の乾燥を防ぐため、洗剤は弱酸性のものを選択すると良いでしょう。
- ③手足の皮膚を摩擦・ずれから保護しましょう。腕にはアームカバー、足にはゴムが緩い膝丈靴下やレッグカバーを使用すると保護に繋がります。また、湿布や絆創膏など

を剥がした際にスキン・テアが発生する場合がありますので注意が必要です。

## ▼介護する方のポイント

- ①移動介助の際は、手足を強く握らず支えるよう保持しましょう。
- ②体の向きを変える際は、皮膚を引っ張らないよう注意しましょう。

## もしスキン・テアが発生したら

傷口は消毒せず流水で洗いましょう。薬局で白色ワセリンと非固着性ガーゼを購入して、絆創膏は使用せず包帯でガーゼを固定してください。初期処置を実施後、医療機関を受診しましょう。

皮膚は身体の外側からも手入れができる臓器です。ご自身のために普段から予防策を実施して、健やかな皮膚を保っていただきたいと思えます。

## 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：照林社、2015

