スキンケアの最前線

高齢者のスキン-テアを予防する 保湿ケアのポイント

高齢者のスキン-テア発生予防ケアとして、スキンケア、栄養管理、外力保護ケア、 スタッフと患者・家族への教育などがあげられます。 今回は、スキンケアのなか でも重要な保湿ケアについて、JA愛知厚生連江南厚生病院の皮膚・排泄ケア認 定看護師である楓淳さんにお話をうかがいました.



2009年にJA愛知厚生連江南厚生病 院に勤務、同年、皮膚・排泄ケア認 定看護師資格を取得。2010年より 褥瘡対策の専従、2019年4月より 企画室・教育研修課の褥瘡対策兼任.

高齢者の乾燥肌が 皮膚の脆弱化を助長する

高齢者にスキン-テアが多いのは、表皮、 真皮, 皮下組織が菲薄化し, 表皮突起と それに嵌入する真皮乳頭の突出も平坦化 し、皮膚の弾力性が低下するからです.

また. 加齢により皮脂の分泌が減少し て角質層の水分保持力が低下すると、肌 が乾燥し外部からの刺激を防ぐ"バリア 機能"が低下し、わずかな摩擦やずれ(物 理的刺激) によってスキン-テアが発生し やすくなります(図1).

したがって、スキン-テアを予防するた めには、保湿によって皮膚の健康を取り 戻すことが重要となります. スキン-テア の予防には栄養管理や外力保護ケアなど さまざまなものがありますが、 どこの施 設でもすぐに取り組むことができるのは 外力保護ケアと保湿ではないでしょうか。 今回は、保湿に焦点を当てて紹介します.

スキン-テアを予防するための 保湿とは

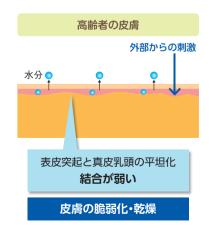
図2の事例(80代、女性)は、当院の病 棟でスキン-テアが発生し私が介入した患 者さんです. 介入前は, 1日1回チュー ブタイプのヘパリン類似物質軟膏が全身

に塗布されていました. 介入時から3日 間、ジェルタイプのセラミド入り保湿剤 (1日1回2プッシュ)を塗布したところ. 角質が浮くことなく. 皮膚が柔らかくな り太い皺も細かくなりました。

図3は、同じ保湿ジェルを1日1回塗 布した2人の患者さんの皮膚の状態です. 1人の患者さんは8日間塗布したのに乾 燥したままですが(上:70代, 女性), 一 方の患者さんは3日間で皮膚が潤ってい ます(下:80代、女性)、同じように保湿 剤を1日1回途布したのに保湿効果に違 いがあるのは、保湿剤を塗布する量が統 一されていなかったからです.

図1 高齢者の皮膚の特徴

成人の皮膚 外部からの刺激 表皮 真皮 皮下組織 表皮突起と真皮乳頭の結合あり 結合が強い



スキン - テアとは

主として高齢者の四肢に発生する外 傷性創傷であり、摩擦単独あるいは 摩擦・ずれによって、表皮が真皮か ら分離 (部分層創傷), または表皮 および真皮が下層構造から分離(全 層創傷) して生じる

日本創傷・オストミー・失禁管理学会:日本 語版STARスキンテア分類システムより

図2 保湿ジェルによる保湿効果例(80代,女性)

介入時



太い皺がある. 角質が浮いている

介入2日目



ほとんど保湿されたが、一部乾燥して角質が 浮いている

介入3日目



保湿されて皮膚が柔らかくなり、細かい皺が入 るようになった

したがって.

- ①「塗布する目的 | をスタッフ間で共有 する
- ②経過をみるため、塗布する量を統一 し回数を決める
- ③効果を評価し、量、回数の増減、種 類を検討する

ことが大切です.

ここで注目してほしいのは「塗布する 目的」です、「保湿剤を塗ること」は手段で あって目的ではなく、本来の目的は「ス キン-テアを予防するための保湿しである ということです.「保湿剤を塗ること」が 目的になってしまうと、保湿効果が評価 されず、保湿剤の量、回数、種類が検討 されません. すると, 皮膚が脆弱状態の まま日常を過ごしてしまうのでスキン-テ アが発生してしまいます.

ぜひとも、「途布する目的はスキン-テア を予防するための保湿」であるとスタッ フ間で共有していただきたいと思います.

経過をみるため 塗布する量を統一し 回数を決める

保湿剤の量は、目安としてFTU(フィ ンガーチップユニット)を使います. 軟 膏の場合、FTUは大人の人差し指の一番 先から第1関節に乗る量で、約0.5gに相 当します(チューブの穴の直径が5mm程 度の場合). これを「1FTU」と呼び、大 人の手のひら2枚分くらいの面積に塗る ことができます. ローションの場合は1 円玉大の量です(図4).

これはあくまで目安であり、乾燥が著 しい場合は塗布する量や回数を見直して 変更する必要があります. したがって.

保湿剤を塗布したらできるだけ早く効果 を評価し、量を増やす、回数を増やす、 保湿剤の種類を増やすことを検討しなけ ればなりません、私の場合は3日後に評 価していますが、遅くとも1週間以内に は評価すべきと考えています.

そして、保湿剤を塗布したと同時に、「い つ評価をするかしを決めておくことも大 切です。

図3 保湿効果の違い

1日1回保湿(70代, 女性)



1日1回保湿(80代. 女性)



保湿効果なく皮膚が乾燥している



皮膚が潤っている

図4 保湿剤を塗布する量



軟膏とクリームタイプは大人の人差 し指の一番先から第1関節に乗る量



ローションは1円玉大の量

大人の手のひら2枚分の面積に 塗布

図5 保湿の評価・改善方法(保湿剤の使用手順)の一例

①ジェルまたはローションタイプを1日1回塗布

②ジェルまたはローションタイプを1日2回塗布(朝・夕)

③ジェルまたはローションタイプを塗布した上に エモリエント効果が高いものを1日1回使用

3日後改善なし

3日後改善なし

効果を評価し 量、回数の増減、種類を 検討する

私が行っている評価・改善方法は図5の とおりです.

まずは、ジェルまたはローションタイ プ1日1回(清拭後)から始めて3日後に 評価します. 改善がみられない場合は1 日2回(10時と16時の日勤帯)とします. 夜勤帯にも塗布するのが理想ですが、継 続するためには日勤帯のほうが現実的だ からです.

さらに3日後に改善がみられない場合 は、ジェルまたはローションを1日1回 塗布し、エモリエント効果が高いものを 重ね塗りします.

最初は 皮膚に負担をかけない やさしい基剤を使う

最初にジェルまたはローションタイプ から使用するのは、柔らかく伸びやすい ので脆弱な皮膚に負担をかけないと考え るからです. 最初にエモリエント効果が 高く水分の少ない硬いものを塗布してし

図6 塗布する方法



まうと、塗布する際の摩擦やずれによっ てスキン-テアが発生してしまう場合もあ ります.

ジェルやローションタイプのものは水 分を多く含み、浸透しやすい特徴があり ます、著しく皮膚が乾燥している場合に は、必要に応じてエモリエント効果が高 い油分を多く含むものを併用します. こ れは、水分の蒸散を防ぐために油分で蓋 をするイメージです.

また. 塗布する方法にも注意が必要で す(図6).

成分をみて 効果的な保湿剤を選択する

保湿剤は、セラミド(水分を保つ)の働 きをもつ成分を配合したものを選ぶとよ いでしょう. 乾燥した皮膚をしっかり保 湿するので効果的だと思います. 保湿効 果が持続する保湿剤で、べとつかず、肌 のなじみがよいもの (油性成分をナノ粒 子化したもの)。また低刺激性のものだと よいと考えます。

保湿ケアは入浴後10分以内に保湿剤を 塗布するようにします.

また、冬季や冷暖房器具使用中は空気 が乾燥しやすいため、皮膚の乾燥状態を 常に観察しながら、保湿剤を塗布する量 や回数、種類を検討してください.

そのためには、「スキン-テアを予防する ための保湿である | ことを改めて共有し ていただきたいと思います.