

スキン - テア（皮膚の裂傷）を予防しましょう

スキン - テアとは？

ベッド柵にぶついたり絆創膏を剥がしたりした時など、**摩擦・ずれによって皮膚が裂けた状態**です。皮膚が弱くなっていると何気ない日々の行動で起こり、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。

スキン - テアがしやすい人は？

1. 皮膚の弱さをチェック

- ☐ 長期間ステロイド薬・抗凝固薬を使用している
- ☐ 日焼けをすることが多かった
- ☐ **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
- ☐ 低栄養状態や脱水状態にある
- ☐ 皮膚が著しく乾燥している
- ☐ 皮膚に紫斑（内出血）が多数ある
- ☐ 浮腫（むくみ）がある
- ☐ 水疱（水ぶくれ）がある
- ☐ 皮膚が白くカサカサして薄い

2. 摩擦・ずれ発生チェック

- ☐ 物にぶつかりやすい（ベッド柵、車椅子など）
- ☐ よく転倒する
- ☐ 寝ている時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時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
- ☐ 着替えの時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



ベッド柵にぶつけて手背部に発生

それぞれ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ます

抗がん剤治療をしている方は、放射線治療を併用していたり、薬の影響により食欲の低下や皮膚の乾燥・浮腫などが発生したりするため、スキン - テアが起こりやすくなります。

皮膚の状態を整え、摩擦・ずれの発生を予防しましょう！

スキン・テアの予防

1. 手足を保護しましょう

靴下やアームカバー、長袖や長ズボンなどで皮膚を守ります。

2. 周囲を整えましょう

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。

3. 優しく体を洗いましょう

皮膚への刺激が少ない弱酸性の洗浄剤を使用して、**泡を使って優しく**洗いましょう。乾燥が強い場合は、保湿剤配合の洗浄剤を選択してもよいです。長時間の入浴は避けましょう。洗ったあとは、擦らないように**優しく押さえるように**水分を拭き取ります。

4. 保湿剤を塗りましょう

低刺激性でローションタイプなど伸びが良い**保湿剤を1日2回、あるいは皮膚の状態によってはそれ以上塗布**しましょう。押さえるように優しく塗布してください。

5. 食事や水分をきちんと取りましょう

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時は、身体を下から支えたり、専用の補助具やビニールシートなどを使用したりして、強い摩擦を与えないようにしましょう。

7. 手足は下から支えるように持ちましょう

上から握るように持つだけで、スキン・テアが起こる時があります。
そっと下から支えるように持ち上げましょう。



もしもスキン・テアが発生したら・・・(医療者に相談するまでにできること)

① 圧迫して血を止めましょう

② 流水で洗い流しましょう

③ 非固着性ガーゼに白色ワセリンを塗って傷にあてます

(「非固着性ガーゼ」と「白色ワセリン」は薬局で購入可能です)

④ テープではできるだけ固定せず、包帯でガーゼを固定します



参考資料：ベストプラクティス

スキン・テア（皮膚裂傷）の予防と管理

2024年3月作成

神鋼記念病院 皮膚・排泄ケア認定看護師