

# 白十字病院 リソースナース便り

## スキン-テア（皮膚裂傷）の予防

第43号  
2024年5月発行  
担当：岩田真紀  
皮膚・排泄ケア認定看護師

スキン-テアとは、摩擦・ずれによって、皮膚が裂けて生じる真皮深層までの損傷（部分層損傷）を言います。

### スキン-テア発生の具体例

- 四肢がベッド柵に**擦れて**皮膚が裂けた
- **テープを剥がす**ときに皮膚が裂けた
- 車椅子等の移動介助時にフレーム等に**擦れて**皮膚が裂けた
- リハビリ訓練時に**身体を支持して**いたら皮膚が裂けた
- **転倒した**ときに皮膚が裂けた



### スキン-テアを起こしやすい皮膚とは？

多くは加齢や疾患、それに伴う治療などの影響を受け、皮膚が脆弱化した高齢者にみられます。特にドライスキンで皺が多く、薄い皮膚（ティッシュペーパー様皮膚）や皮下出血がある人は、リスクが高くなります。また浮腫がある人も、皮膚が引き伸ばされ菲薄化しているため注意が必要です。

スキン-テアを起こしてしまうと、治癒までに時間がかかり、痛みによる患者さんの負荷、ケアを行う医療者や介護者の負担も大きくなるため、**予防が大切です。**  
予防には、スキンケアの基本である**洗浄・保湿・保護が重要**です。保湿は、**低刺激性でローションタイプなどの伸びのよい保湿剤**の使用をおすすめします。**1日2回以上塗布**できると、スキン-テアに有効であると言われています。

アームカバーやレッグカバーがない場合は、チュビファーストやストックネットで代用できます。ただし、長めに切って使用し、締め付けないようにサイズも大きめを選択しましょう。



### 「外力」から保護しましょう

1. テープを剥がすときは、剥離刺激による損傷が生じやすいため、アルコールを含有していない剥離剤を塗布しながら、ゆっくりとテープを剥がすようにします。
2. 室温が調整できる場合、夏場でも長袖の衣服を着用して皮膚を保護することを勧めます。外傷を防ぐだけでなく、保湿剤の蒸発も防ぐことができます。
3. アームカバーやレッグカバーで足や腕を保護するのも有効です。包帯は巻き方によって皮膚損傷やすぐに取れてしまうという状況になるため、お勧めはできません。
4. 衣服は、袖口がゆったりとした柔らかな素材のものを着用し、靴下もゴムがゆるめのを履くことを指導するとよいでしょう。