

皮膚、褥瘡予防ケア、 マウスケア ～お肌の健康・お口の健康守り隊 がやってきた！～

2022年 1月21日
訪問看護ステーション黒衣
発表者 栗本 民子
島瀬 順江

本日の内容

- スキンケア
 - ：皮膚の構造、表皮の回転周期（ターンオーバー）
 - ：スキンケアについて
 - ：スキントラブルを知る
 - ：皮膚の健康を守るための予防的スキンケアの方法
- ※今日から出来る適切なスキンケア
- 口腔ケア
 - ：口腔ケアのメリット
 - ：口腔ケアのポイント

スキンケア



スキンケア

- スキンケア
 - Skin=肌（皮膚）、care=予防、手入れ
 - ：予防的スキンケア（皮膚の健康を維持・増進させる）
 - ：治療的スキンケア（皮膚の健康を取り戻す）

皮膚の構造と働き

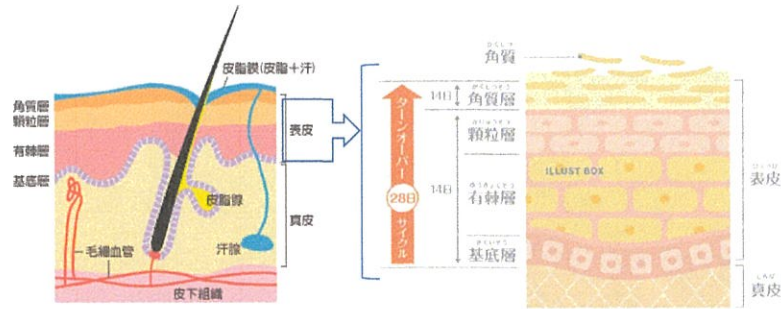


図1 皮膚の3構造

図2 表皮の構造

皮膚の働きとは・・・

1. 保護作用（バリア機能）
2. 分泌作用
3. 体温調節作用
4. 貯蓄作用
5. 排泄作用
6. 知覚作用

スキンケアの目的

バリア機能を持つ**表皮**をいかに維持するか
 （皮膚の生理機能を正常に保つ）



皮膚の清潔・保湿・保護

スキントラブルの予防につながる

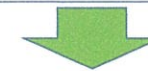
皮膚の健康を保つこと

皮膚を清潔に保つ

乾燥から皮膚を守る

刺激物から皮膚を守る

物理的的刺激から皮膚を守る



心身の健康を保つことに直結



スキントラブルについて

- ドライスキン（乾燥）
- 脆弱
- スキンテア
- 褥瘡
- 浸軟
- 皮膚真菌感染症

ドライスキン

- 皮膚がかさかさして痒い
- 歳を重ねるごとにかさかさする頻度が多くなった
- 空気が乾燥し始める秋、初冬から始まり真冬にひどくなる
- 浅いひび割れがみられる
- 皮膚がぼろぼろと落ちている etc

このような状態をドライスキンといいます。

これが ドライスキンのお肌です



ドライスキンのポイントと予防

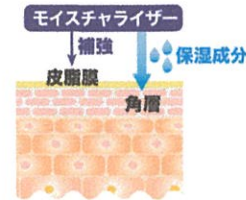
ポイントと予防

- 入浴時、38～40°C程度の湯温
- 10～15分程度
- 洗身時、こすらずよく泡立って優しく洗う
- ボディーソープを使う
- 保湿剤を用いた毎日のスキンケアが効果的

保湿剤

- **モイスチャライザー（保湿剤）**
 - ：ヘパリン類似物質
 - ：尿素
 - ：セラミド
- **エモリエント（閉塞剤・柔軟剤）**
 - ：ワセリン
 - ：亜鉛華軟膏
 - ：油脂類（馬油、オイル系）

モイスチャライザーとエモリエントの違い



- **モイスチャライザー（保湿剤）**
 - ：ヘパリン類似物質
 - ：尿素製剤
 - ：セラミド
- **エモリエント（閉塞剤・柔軟剤）**
 - ：ワセリン
 - ：亜鉛華軟膏
 - ：油脂類（馬油、オイル系）

皆さんに質問です

①この違いって何でしょう？

- ボディーソープ
- ハンドソープ
- キッチンソープ



②これらの特徴は、なんでしょう？

- ボディーソープと固形石鹸



脆弱 なんて読むでしょうか？

こんな皮膚・・・
おみかけしたこと・・・
ありませんか・・・？



「スキントア」とは

• スキントアとは

定義：主として高齢者の四肢に発生する外傷性損傷であり、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（部分層損傷）、または表皮および真皮が下層構造から分離（禅僧損傷）して生じる状態



日本語版STAR スキントア分類システム

STAR スキントア分類システムガイドライン

1. プロトコルに従い、出血のコントロールおよび創洗浄を行う。
2. (可能であれば)皮膚または皮弁を元の位置に戻す。
3. 組織欠損の程度および皮膚または皮弁の色をSTAR分類システムを用いて評価する。
4. 周囲皮膚の脆弱性、腫脹、変色または打撲傷について状況の評価する。
5. 個人、創傷、およびその治療環境について、プロトコル通り評価する。
6. 皮膚または皮弁の色が蒼白、薄黒い、または黒ずんでいる場合は、24から48時間以内または最初のドレッシング交換時に再評価する。

STAR 分類システム



Small text: Skin Tear Audit Research (STAR), Silver Chain Nursing Association and School of Nursing and Midwifery, Curtin University of Technology, Revised 4/2/2010.

Copyright (C) 2013 一般社団法人日本創傷・オストミー・失禁管理学会 All rights reserved.

脆弱の予防

- 保湿ケアの習慣化
- 外傷予防：移乗・移動の介助時、ベッド柵等の打撲防止
- 皮膚の露出を控える：長袖、長ズボン、アームカバー、レッグウォーマー、柔らかいソックスなどで、足や腕を保護する

褥瘡予防

- 褥瘡とは・・・寝たきり状態などによって、体重で圧迫されている部分の血流が悪くなったり滞ることで、皮膚の一部に発赤（赤くなる）、びらん（ただれる）、潰瘍・損傷（傷ができる）などを発症すること
- ポイント
皮膚を健やかに保つ正しい**スキンケアを継続する**ことが重要。
特に、骨の突出部分に圧迫や摩擦を加えると、褥瘡発生や悪化の要因になる。皮膚の洗浄や清拭は、圧迫や摩擦を避け、優しく丁寧にすることが大事

浸軟

（しんなん：「ふやけ」のこと）

- 皮膚（角質層）が過度の水分によって膨潤した状態
- 【ポイント】
- 洗浄等の後、十分に拭き取る。
- 特に指間や皮膚密着部位は十分に拭く。
- 過度に湿潤させない。
- 洗浄、保湿に加え、撥水クリームなどを用いた保護ケア

皮膚真菌感染症

- 真菌“カビ”の一種である白癬菌が、皮膚や爪に寄生して発症

失禁状態のオムツ内部
：適度な温度と多湿な環境下
→細菌、真菌にとって好環境

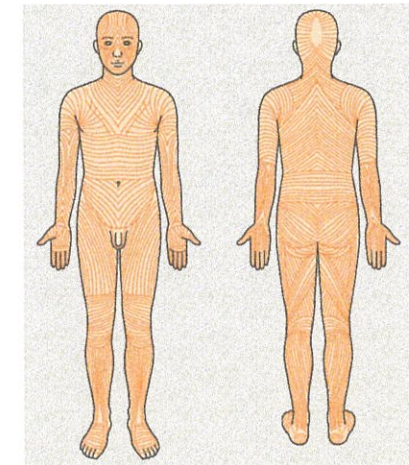
【ポイント】

- オムツ使用者
：失禁対策、陰部のスキンケア、適切なオムツ交換

塗り方紹介

- 配布資料参照
- 脆弱な人の保湿剤塗り方

皮溝の走行方向 （割線の例）



本日の内容

• スキンケア

- : 皮膚の構造、表皮の回転周期（ターンオーバー）
- : スキンケアについて
- : スキントラブルを知る
- : 皮膚の健康を守るための予防的スキンケアの方法
- ※ 今日から出来る適切なスキンケア

• 口腔ケア

- : 口腔ケアのメリット
- : 口腔ケアのポイント

口腔ケア



口腔ケア

: 器質的口腔ケア（口の中を清潔に保つためのこと）

: 機能的口腔ケア（口腔機能の維持、回復にむけたケアのこと）

口腔ケアのメリット

1. 唾液の分泌を促進する
2. 感染症や発熱を予防する
3. 認知症を予防する
4. 誤嚥性肺炎を予防する
5. 口腔機能の低下を防ぐ

口腔ケア ポイント 【基本】

注 意 点

(主に自力可能な方)

- できるだけ自力でやってもらう
- 短時間で終わらせる
- 姿勢に気を付ける
- 口腔内の様子をチェックする

口腔ケア時の姿勢



口腔ケア

- 舌苔は「今」取りきれないといけませんか？
- 御茶、レモン水などの食品による口腔ケア効果は？
- 保湿剤、どのくらい塗ったら良いのでしょうか？



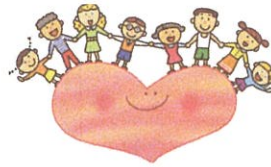
- オキシドール水
- 水を使わない口腔ケア
- 太白ごま油
- 口腔内は勿論、口唇の保湿も忘れずに

おわりに

ケアは基本が大事であり、皮膚や口腔であっても同じです。

「お肌の健康・お口の健康守り隊がやってきた！」

それは、皆さんです。



参考文献

- 日本看護協会出版会:コミュニティケア 2022年1月号、2021年11月
- 宮下光令、林あり子:看取りケア プラクティス×エビデンス、南江堂、2018年
- 森田達也、新庄拓也、林あり子、秘伝 臨床が変わる 緩和ケアのちょっとしたコツ、青海社、2011年
- 林 あり子:緩和ケア はじめの一步、照林社、2018年
- 岸本裕充:成果の上がる口腔ケア、医学書院、2011年
- 日本口腔ケア学会 学術委員会:口腔ケアガイド、文光堂、2012年
- 杉原一正、岩淵博史:口腔の緩和医療・緩和ケア、永末書店、2013年

参考サイト

アクセス日2021年12月10日

- > 在宅療養者による肌トラブルとは？症状別のスキンケアのポイントについて。(mochida.co.jp)
<https://hc.mochida.co.jp/skincare/care/care9.html>
- > スキンケア（皮膚ケア）をご存知ですか？
[hada20160917.pdf \(kosei-hospital.kiryu.gunma.jp\)](https://www.kosei-hospital.kiryu.gunma.jp/hada20160917.pdf)
<https://www.kosei-hospital.kiryu.gunma.jp/cms/wp-content/uploads/2018/04/hada20160917.pdf>
- > 今、知っておきたいAD（乾癬）治療法。その予防のためのスキンケアとは？ | 婦科学エキスパート取材- 緩和ケアナビ | ユニ・チェーン (sarenavi.jp)
<https://www.sarenavi.jp/ja/special/vol13.html>
- > 口腔ケアとは？情報を発信するためのケア方法と目的を解説 | フランスベッド (francebed.co.jp)
https://medical.francebed.co.jp/special/column/28_oral_care.php
- > 口腔ケアとは？高齢者の口の中に見られるトラブルと効果的なケア方法 | 知っておきたい介護の知識 (irs.jp)
<https://www.irs.jp/article/?p=345>
- > 口腔ケア | 目的と手順、看護の注意点、観察項目、症状別ケア (総まとめ) | ナース資料 (nurse.senka.jp)
<https://knowledge.nurse.senka.jp/225815/>

<https://medley.life/news/6008e4ecac8ed5450302c222/>

<https://www.maruho.co.jp/medical/toolorder/file/tool/5050625002.pdf>