

皮膚保護クリームへの新たな期待とWOCNの熟練の技!!

スキンケアの考えが変わる!

これからの足のスキンケア

2023年12月22日(金)～23日(土)、沖縄コンベンションセンターで第4回日本フットケア・足病医学会年次学術集会が開催されました。
22日に行われた持田ヘルスケア株式会社共催によるスイーツセミナーでは、最新のスキンケアの知見について講演されました。



座長 瀬戸 奈津子 先生
関西医科大学 看護学部・
看護学研究科 教授



演者 溝上 祐子 先生
東京医療保健大学大学院
医療保健学研究科
プライマリケア看護学領域
准教授

高齢者の皮膚の特徴

皮膚は表皮・真皮・皮下組織の3層からなります。健康な皮膚は、①皮脂膜と②角質層の細胞構造と細胞間脂質、2種類のバリア機能によって守られています(図1左)。特に重要なのが、細胞間脂質の構成成分の50%以上を担うセラミドです。セラミドは保湿成分としても有名です。加齢に伴いセラミド量は減少し、皮膚から蒸散する水蒸気量が増えることがわかっています。

皮膚バリア機能の破綻は、皮膚トラブルにつながります。特に高齢者の皮

膚は、加齢に伴いさまざまな問題が生じます(表1)。バリア機能が破綻しやすく、脆弱性が増している状態です。

高齢者でよくみられるのが、図1右に示した“ドライスキン”の状態です。皮脂膜が失われ、角質層に^{かんげき}空隙が生じている状態で、細菌や刺激物が侵入しやすくなるとともに、皮膚の水分が失われやすくなっている、脆弱な状態です。

ここに点滴などの医療処置やおむつの使用など、さまざまな刺激が加わると、容易に皮膚障害につながります。

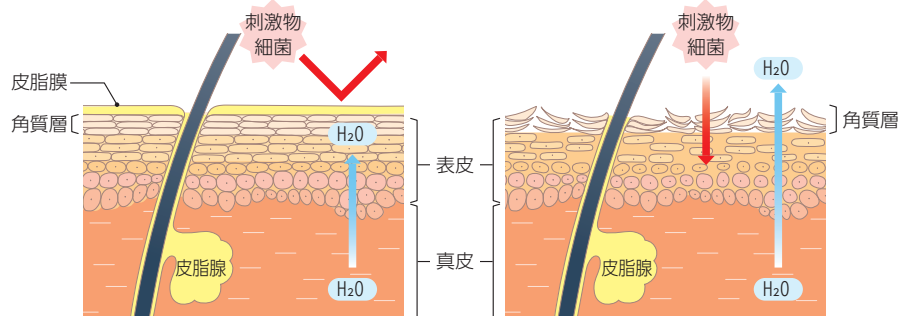
予防的スキンケア

ここで重要になるのが、洗浄・保湿・保護の3つの柱からなる**予防的スキンケア**です。

洗浄 保湿 保護

洗浄によって皮膚を清潔に保ち、保湿と保護によって皮膚を乾燥や刺激、紫外線などから守ることで、日ごろから皮膚をよい状態に保つことが大切なのです。

図1 健康な皮膚(左)と、バリア機能が破綻した皮膚—ドライスキン(右)



文献1を参考に作成

表1 高齢者の皮膚の特徴

- 細胞分裂能の低下や有棘細胞層の減少
- 表皮の菲薄化
- 表皮のターンオーバーの延長
- 角質層の増殖
- 毛包・脂腺の萎縮により汗や皮膚分泌が減少
- 皮膚の張力低下・皮下脂肪の減少
- 毛細血管の脆弱化・セラミド合成減少

予防的スキンケアの柱 ①洗浄

●洗浄で重要な“泡”の効果

少し前まで洗浄業界では「洗浄剤が汚れを落とすのは界面活性剤の効果によるものであり、泡は洗浄力とは直接関係がない」というのが定説でした。

しかし、近年の研究によって、きめ細かい泡が自発的に油を吸い込む現象が発見されました²。この泡の吸引作用は、泡の“形状”の変化によることが明らかになっています³。1つ1つの泡は球形をとりますが、泡に含まれる空気の含有量が増えて泡の密度が高まると、その形状に歪みが生じます。この泡が元の球形に戻ろうとする力が、油を吸い込む力になるのです(図2)。

●きめ細かい泡で皮膚への負担軽減+洗浄力UP

きめ細かく密度の高い泡は、洗ったときの感触がよく、皮膚に強い刺激が加わりにくいメリットがあります。洗

い流す際も皮膚に洗浄剤が残りにくく、高密度の泡のほうがよく汚れを落とすことがわかってきました。

洗浄剤の配合成分を変えるのではなく、泡の“質”を変えることで洗浄剤の性能を変えるという新しい発想が生まれ、洗浄剤の開発に活かされてきました。皆さんもぜひ、洗浄剤にはこだわっていただきたいです。

例えば、今はわざわざ泡立てなくても、ポンプボトルを1プッシュするだけできめ細やかな泡が出てくる洗浄剤がありますね。かかる労力も少なく、自力ではなかなかつくりにくい濃密な泡が得られます。腕に乗せても簡単には滑り落ちてこないくらい高密度な泡をイメージしていただければと思います。洗浄の際は、このような**泡が出てくるタイプの洗浄剤**をお勧めします。

予防的スキンケアの柱 ②保湿

洗浄後は、ドライスキンの予防・改

善のために保湿を行います。

保湿剤で重視していただきたいのが、テクスチャです。油性成分が多いものは、保湿効果が高い一方で、広い範囲に塗り伸ばすのが大変です。ローションやジェル、軟膏など、保湿剤にはさまざまな種類があり、使用感が大きく異なります。広範囲に使用する際は、伸びのよいテクスチャのものがお勧めです。

市販品でも、セラミドを含有した保湿剤など、保湿効果の高いものが増えてきており、選択肢が広がっています。患者さんの皮膚の状態や使用範囲も考慮し、保湿剤を選択してください。

予防的スキンケアの柱 ③保護

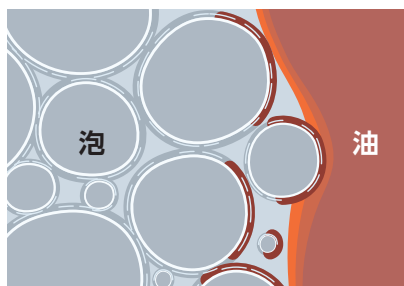
●おむつ使用高齢者の臀部には浸軟が生じやすい

“保護”が特に重要なケアシーンとして皆さんがイメージされるのは、IAD (incontinence associated dermatitis：失禁関連皮膚炎)の予防ではないでしょうか。

おむつ内は湿度が高く、大変蒸れやすい環境です。このような環境では、角質細胞内の水分が超過して膨張し、細胞どうしの結びつきがルーズになります。これを“浸軟”といいます。ドライスキンが強いほど浸軟しやすく、容易に皮膚障害につながります。

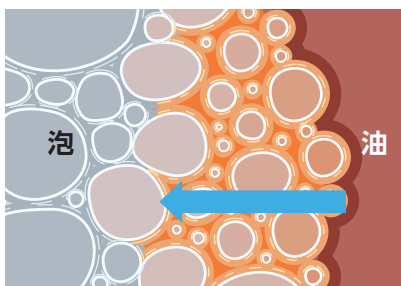
特に高齢者の殿裂部は、張力の低下や筋肉・皮下脂肪の減少に伴い、皮膚がたるみ、重なり合っただでさえ浸

図2 泡の空気含有量によって生じる吸引圧の差(イメージ)



●粗い泡

泡は球形を保っており、特に油を吸い込むことはない



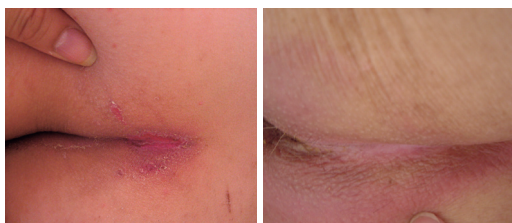
●高密度できめ細かい泡

泡の形に歪みが生じ、球形に戻ろうとする際に油を吸引する(←)

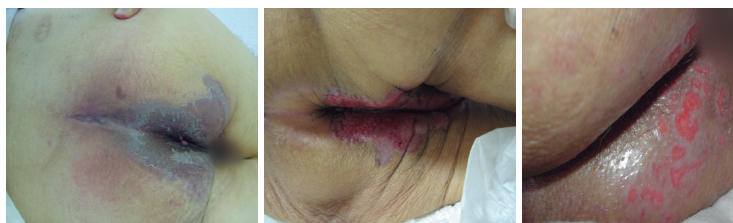
文献2、3を参考に作成

図3 浸軟によって殿部に生じた皮膚障害

●殿裂部に高度な浸軟が生じた例



●洗浄・清拭の繰り返しや排泄物の刺激によって高度な皮膚障害に至った例



軟しやすい状態です。ここにおむつの使用が長期に重なると、清拭による物理的刺激や排泄物による化学的刺激が繰り返し生じ、高度な皮膚障害を生じてしまいます(図3)。

●浸軟予防には撥水保護が効果的

浸軟を予防するには、皮膚の表面を撥水保護することが効果的です。

よく使用されるのは、ワセリンに代表されるような油性の保護剤でしょうか。安価で入手しやすいというメリットがある一方で、べたつきなど使用感に課題がある点や、皮膚から蒸散する水蒸気までも押さえ込んでしまい、かえって浸軟が悪化する可能性には留意が必要です。

油性成分に加え、**保湿効果のある成分や使用感改善につながる成分を添加した撥水保護クリーム**がお勧めです。**撥水効果が24時間持続するもの**であれば、おむつ交換のたびに塗り直す必要もなく、ケアの時間短縮にもつながります。

保湿・保護剤を選択する際にWOCNとして意識したいこと

保湿剤や保護剤を選択する際には、いろいろな要素を考慮されると思います。

求められるのは**“継続できるケア”**です。きちんと続けられなければ、十分な効果は得られません。例えば、**塗ったときの“べたつき”はとても不快で、使用中断の原因**になります。

また、塗り方にさまざまなパターンがあったり、1日に何回も塗らなければならないような場合も、継続は難しくなります。**「毎日の清潔ケアのあとに患部に塗ってください」のように、シンプルな使い方ができるもの**がよいでしょう。

ほかには、入手のしやすさも大切で

すね。金銭面や購入場所を考えると、処方薬が簡便に感じるかもしれません。

ただ、昨今は各メーカーからよい製品が出されています。使える製品はどんどん試してみて、患者さんによりよいものを提供していくことが大切です。

「これまで使ってきたから」「安いから」と、どの患者さんにも同じものを使用しているようでは、プロフェッショナルとはいえません。皮膚をみたときに、「この患者さんにはこの製品を使おう」という考え方ができるようになると、皮膚・排泄ケア認定看護師(WOCN)の自立性がより出てくると思います。

私たちWOCNが、**皮膚・排泄ケアのプロフェッショナルとして効果や使用感をきちんと評価したうえで、ご本人やケアに携わる人たちが続けやすいスキンケア用品を選択し、活用していくことが大切**なのです。

保湿効果を兼ね備えた撥水保護クリームの活用例

新しく使う製品は、メーカーの説明をそのまま受け止めるだけではなく、

自分の手で触って、塗り広げてみましょう。そうすることで使用時のイメージがつきやすく、どのような症例に適するかも検討しやすいです。今回、私が信頼しているWOCNにご協力いただいた、新しい撥水保護クリームの活用例をご紹介します。

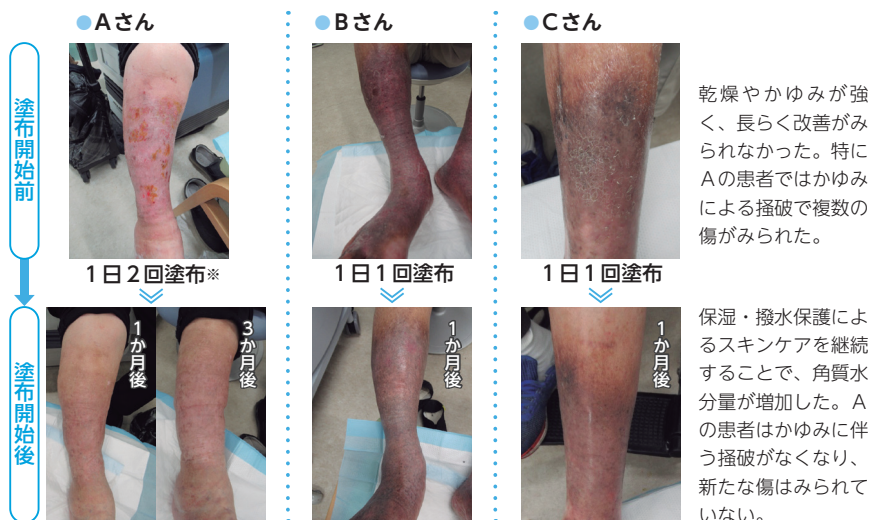
〔事例〕 静脈うっ滞性潰瘍に伴う皮膚障害

静脈うっ滞性潰瘍の患者では、潰瘍中の皮膚の乾燥およびかゆみが上昇し、掻破することで再発につながります。さらに、潰瘍からの滲出液が創部周辺の浸軟をもたらし、発赤やびらんが生じるため、患部の保湿と撥水保護が重要です。

乾燥やかゆみの症状がある4名の患者を対象に、保湿成分含有の撥水保護クリームを用いたスキンケアを行い、皮膚状態の経過を追うとともに、使用感について患者にアンケートを実施しました。

撥水保護クリームの塗布開始前は、ドライスキンがみられ、かゆみによる掻破が生じている方もいました(図4)。

図4 静脈うっ滞性潰瘍に伴い生じた皮膚障害の経過



※経過評価し、以後は1日1回の塗布へ変更

症例提供：皮膚・排泄ケア認定看護師

塗布開始後、月1回、外来受診による評価を行いました。保湿・撥水保護による適切なスキンケアを継続することで、乾燥した皮膚は潤い、かゆみに伴う掻破もみられなくなりました。

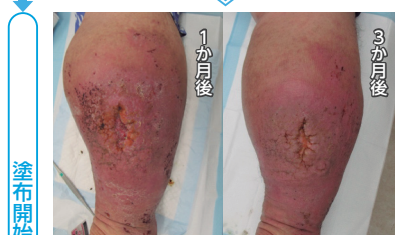
また、吸収に平型おむつが必要なほど多量の滲出液がみられていた患者では、圧迫療法も併用することで滲出液

図5 静脈うっ滞性潰瘍に伴い多量の滲出液がみられた皮膚障害の経過

●Dさん



1日1回塗布



滲出液から皮膚を保護するため、圧迫療法と、スキンケアとして保湿・撥水保護クリームを併用した。周囲皮膚の浸軟、発赤、びらん、かゆみに対し適切なスキンケアを続けることで、皮膚の保湿効果がみられた。

症例提供：皮膚・排泄ケア認定看護師

表2 撥水保護クリームの使用感についての患者アンケート

- 1日に平均何回塗布しましたか
- 被膜感・保護感について教えてください
- 伸びについて教えてください
- べたつきについて教えてください
- さらさら感について教えてください
- 使用後のしっとり感(保湿力)について教えてください

(滲出液の漏出がある場合)

- 滲出液による皮膚トラブルを撥水効果で予防できていますか

量が減少しました。周囲皮膚にみられていた浸軟、発赤、びらん、かゆみに対して適切なスキンケアを続けることで、皮膚の保湿効果がみられました(図5)。

使用感についてのアンケートでは、表2に示した質問項目について、4段階で患者に率直に評価してもらいました。「被膜感」「保湿感」については「やや十分」との評価が得られ、「伸び」「べたつき」「さらさら感」については満足度が高い評価となりました。

多量の滲出液がみられていた患者には、「滲出液による皮膚トラブルを撥水効果によって予防できるか」との追加質問を行い、「予防できる」「ややできている」「あまり変化がない」「変化がない」の4段階で評価してもらいました。回答は「予防できる」となり、滲出液による皮膚トラブルに対する撥水保護の重要性を改めて実感いたしました。



新しい保湿剤や保護剤を手にとったとき、私は、①どのようなテクスチャか、②どういった状況の患者さんに使うと効果的か、③どういった使い方をしたら効果的か、ということについて考えています。初めてこちらのクリームを手に取り塗ったとき、セラミドをはじめとした保湿効果や使用感のよさから、これ1本で保湿剤と保護クリーム両方の効果が得られるのでは、と感じました。

今回の事例でも、WOCNが撥水保護クリームを評価したうえで患者さんに試してもらい、実際にその効果が実感できました。WOCNによる評価の信頼性の高さも感じた、印象的な事例となりました。

〈文献〉

1. 一般社団法人日本創傷・オストミー・失禁管理学会編：スキンケアガイドブック。照林社、東京、2017。
2. Sonoda J, Sakai T, Inomata Y: Liquid oil that flows in spaces of aqueous foam without defoaming. J Phys Chem B 2014; 118(31): 9438-9444.
3. Kusaka A, Sonoda J, Tajima H, et al.: Dynamics of liquid oil that flows inside aqueous wet foam. J Phys Chem B 2018; 122(42): 9786-9791.

スキンケアにおいてこれからWOCNに求められる役割

●皮膚障害リスクに応じた役割分担

医療現場では、今後ますますタスクシフト・タスクシェアが進むと考えられます。そうなったとき、すべてのナースや介護職が、1人ひとりの患者さんの皮膚状態に合わせて完璧なスキンケアを実施することは難しいでしょう。

皮膚障害リスクの高い患者さんは、WOCNや皮膚科医をはじめとした皮膚の専門家がアセスメントし、必要なスキンケアを選択していく。そこまでリスクの高くない人々には、現場のスタッフが誰でもできるシンプルな予防的スキンケアを日々確実に行う。このような二本立てで、きちんと選別して適切なケアを行っていくことが、今後いっそう必要になると考えています。

●“生の声”を製品開発につなげる

使用感や継続性などにかかわる、患者さんや現場の生の声をメーカーに届けていくことも、私たちWOCNの役割だと感じています。今回ご紹介した事例のように、アンケートで患者さんに率直に感想を聞いてみるのはとてもよいことだと思います。よい事例が得られたら、まわりのスタッフとも事例を共有してディスカッションを行い、患者さんと現場の声をぜひメーカーに届けてください。

現場の声が新製品開発につながり、使ってみた感想や要望をメーカーへとフィードバックすることでさらによりよい製品が出てくる、そういったサイクルがうまく回っていくことで、よりよいケアの提供につながればと思います。