

“煌めく人生”のための つるつるピカピカのスキンケア

2025年6月20日(金)～21日(土)、山形県・やまぎん県民ホール、山形テルサ、山形国際ホテルにて、第34回日本創傷・オストミー・失禁管理学会学術集会が開催されました。20日に行われた持田ヘルスケア株式会社共催によるランチョンセミナーでは、座長の熊谷英子先生ご提案の“煌めく人生”をキーワードに、ハイリスクな足や全身の皮膚を「つるつるピカピカ」に保つためのスキンケアの極意について、2名の先生にご講演いただきました。



座長 熊谷英子 先生

在宅WOCセンター センター長、
仙台エコー医療療育センター
看護療育部 顧問、
皮膚・排泄ケア認定看護師

注：記事中の医薬部外品の使用に関しては効能効果の範囲のことであり、医薬部外品で治療ができるわけではありません。



講演1

だれでもキラリ★美足！ 足元から煌めくフットケア

演者 佐藤義邦 先生 医療法人社団とさわ会日東病院 看護部 皮膚・排泄ケア特定認定看護師

フットケアの基本： 保清・保湿・保護

フットケアの基本は、洗浄によって足の清潔を保つ**保清**と、**保湿・保護**です。フットケアを必要とされる患者さんは足白癬や爪白癬をおもちの方も多いため、治療とともに保清を指導します。保清の際にはミコナゾール硝酸塩などの抗真菌成分や殺菌成分が配合さ

れた洗浄剤を用いて足を洗うことで、真菌の増殖抑制や殺菌による足のにおいの軽減が期待できます。さらに、足浴後はしっかりと保湿剤を塗布して、皮膚を乾燥から守り、バリア機能を維持・改善することが重要です。

トラブルに応じたケア提供

フットケア外来での症例をいくつかご紹介します(図1)。

爪の顕著な変形では、まずは爪を適切な形に整えます。そして、足全体の保清(洗浄)と保湿をしっかりと継続していくことで、皮膚につやが戻り、血色もよくなっているのがわかります。

静脈うっ滞性潰瘍の患者さんでは、潰瘍からの滲出液がもたらす皮膚の浸軟や損傷の防止が重要です。洗浄に加えて、弾性包帯による圧迫療法と、保湿成分を含有した撥水保護クリームを

図1 フットケア外来での対応例

●爪の変形・乾燥



爪切り



保清
・
保湿



爪の変形で受診。ぶ厚く盛り上がった爪を適切な形に整えたうえで、ミコナゾール硝酸塩配合の洗浄剤で保清し、保湿を継続した。数日後、乾燥が軽減し、皮膚につやが戻りつつある。

●静脈うっ滞性潰瘍



圧迫療法
+
保清・保湿・
保護



初診時、下肢のむくみと潰瘍形成、多量の滲出液が見られた。圧迫療法と、日々の保清・保湿・保護により、粉をふいたように乾燥した状態から、経過とともに皮膚に潤いが出てきた。

併用することで、粉をふいたように乾燥していた皮膚につやとほりが戻ってきています。

このように**足のトラブルに応じた対処を行い、フットケアの基本である保清・保湿・保護によって足がきれいになることで、患者さんの満足度は高まりますし、外出への意欲も向上します。**ひいては、患者さんの人生の煌めきにもつながるのではないのでしょうか。

透析患者の足を守るケア —見る・触る・気づく—

当院には、血液透析を行っている患者さんが多く来られます。透析患者や糖尿病患者は、足の冷えやしびれ、痛みなどを訴えることが多いです。これは、動脈硬化に伴う末梢血液循環の低下によるものであり、血行不良が悪化すると潰瘍形成や壊死を生じ、足の切断を招く恐れがあります。また、糖尿病性神経障害では足の感覚が鈍り、異常の早期発見が困難です。

私たち医療者が、**患者さんの足をよく見て・触って、違和感に気づくことで、異常の早期発見と早期治療に努める**ことが大切です。

透析患者の全身の皮膚乾燥・かゆみ対策に保湿が重要

透析患者は高齢の方も多く、長期の

透析と加齢に伴い、全身の皮膚が乾燥しやすいです(ドライスキン)。それに伴う訴えとして多いのが、**皮膚の“かゆみ”**です。透析患者の皮膚の特徴とかゆみについて、表1にまとめます。

日本皮膚科学会のガイドラインでは、**ドライスキンを伴う皮膚癢痒症に対して、保湿剤の使用が推奨度Bとして示されています²。**

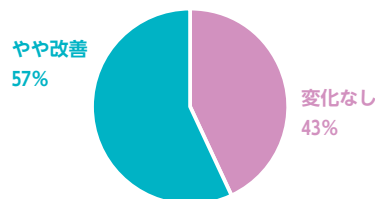
保湿剤の全身への塗布で懸念されるのが、ご自身で手が届かない部位への塗布ではないでしょうか。特に高齢患者は可動域が狭まっているため、背中や足への塗布が困難な場合が多いです。

そこで、**保湿効果をもつ入浴剤の活用**を考えました。アトピー性皮膚炎に対して保湿効果(しっとり感、入浴満足度など)について報告されている保湿入浴剤³を、透析中の患者さん7名に4週間*1使用していただき、かゆみ等の変化や使用感について伺いました。また、背中の皮膚水分含有量も測定しました。

皮膚乾燥感とかゆみの変化は、「変化なし」「やや改善*2」の2種類の回答があり、**皮膚乾燥感**は43%、**かゆみについては57%の方が「やや改善」となりました(図2)**。なかでも**背中のかゆみがやや改善している**との声が聞かれたのに加え、とある患者さんが、**かゆみによって睡眠が妨げられていたのが落ち着いたと仰っていたのが印象的**でした。

背中の皮膚水分含有量は個人差が大きく、上昇・下降どちらもみられました。皮膚水分含有量が上昇していなくてもかゆみが改善したと仰る方もいたため、かゆみの感じ方にはさまざまな要素が影響していると考えられます。

図2 保湿入浴剤使用によるかゆみの感じ方の変化



自力で手が届かない背中も 保湿入浴剤で全身ケア

近年増えている独居高齢者世帯では、背中など手が届かない部位への保湿剤の塗布を頼める介護者(同居家族)がいません。このように**ご自身での保湿剤塗布が困難で、介護者の協力も得られにくい患者さんには特に、保湿入浴剤を活用した全身の保湿ケアが有効な手段になる**と考えています。皮膚に保湿成分が残るよう、入浴後は上がり湯で洗い流さず、軽く押さえ拭きするのがポイントです。

どのようなケアであれば実施・継続できるか、患者さんそれぞれに合わせたケアを考えることが大切です。足元から全身までの皮膚を見ることで、その方の人生までもがきらきらと煌めくようなケアを提供していきたいです。

表1 透析患者の皮膚と“かゆみ”

患者背景	透析患者の“かゆみ”とケア
<ul style="list-style-type: none"> ●70歳以上での透析導入例が増加 ●現病歴が多く、多彩 	<ul style="list-style-type: none"> ●77.9%の患者がかゆみを経験¹ ●かゆみの原因には乾燥をはじめ複数の因子が複合的に関与、原因別の治療が必要 ●背中のスキンケアが重要
皮膚の特徴	
<ul style="list-style-type: none"> ●長期透析に伴い皮脂腺や汗腺が萎縮 ●皮膚への水分供給量が低下 ●皮膚表面の水分が減少し、乾燥傾向 ●「老人性乾皮症」を合併 	<p>独居患者は保湿剤の塗布どうする？ → ケア選択条件検討</p>

*1 今回の調査では保湿入浴剤の使用頻度は患者個々の生活スタイルに任せていたため、毎日使用～あまり使わなかった患者まで、使用頻度に個人差がみられました。

*2 乾燥肌を保湿で整えること。

(引用文献)

1. 高橋直子, 吉澤拓; 透析皮膚癢痒症の実態について—インターネットを介したアンケート調査報告—. 日本透析医学会雑誌 2024; 57(3): 111-122.
2. 佐藤貴浩, 横関博雄, 室田浩之, 他; 皮膚癢痒症診療ガイドライン2020. 日本皮膚科学会誌 2020; 130(7): 1589-1606.
3. 佐々木良輔, 山北高志, 松永佳世子; アトピー性皮膚炎患者に対する保湿入浴剤(CDMB)の有効性の検討—さら湯入浴との比較評価—. 日本皮膚アレルギー・接触皮膚炎学会雑誌 2009; 3(5): 449-458.



講演2

ハイリスク患者のスキンケア

演者 丹波光子 先生 杏林大学医学部付属病院 看護部 皮膚・排泄ケア特定認定看護師

高齢者はスキフレイルの予防と早期発見が重要

加齢に伴い、生理的老化や紫外線刺激等の蓄積によって皮膚の脆弱化が進行します。この状態を**スキフレイル**と呼びます(図1)¹。脆弱な皮膚は、日常・療養生活で受ける外力(摩擦・ずれなど)によってスキン-テアや褥瘡が生じやすい、ハイリスクな状態です。そのため、スキフレイルの予防と早期発見・対策が重要です。

スキフレイルの予防・対策としては、洗浄・保湿・保護といったスキンケアが基本です。さらに、高齢者のフレイル対策として、**リハビリテーションや運動**も積極的に取り入れることが大切です。

高齢者のスキフレイルのアセスメントに役立つチェックリストをご紹介します(表1)¹。**はりの低下が1項目**

以上、乾燥が3項目以上に該当する場合を、**スキフレイルのめやす**とします。全部で10項目あり、1項目該当するごとに1点として点数化できます。1か所だけでなく、前腕や下腿など、部位ごとに評価します。

スキフレイルのハイリスク症例への予防的スキンケア

スキフレイルチェックリストの結果を元を実施した、スキフレイルの予防的ケア症例を紹介します。

p.50図2-①の症例では、はり低下の4つの項目すべてが該当していました。少しぶつけただけでもアザが生じる、脆弱な皮膚状態です。皮膚表面は粉をふいたような状態でフケのような薄皮が見られ、乾燥の2項目が該当します。

保湿には、保湿成分を含有した撥水保護クリームを使用しました。1日1

回の塗布で撥水保護・浸軟予防・保湿効果が続くのに加え、これまでの使用経験で、塗布時の伸びがよく、使用感への患者さんからの反応もよかったことから、こちらの症例に選択しています。レッグウォーマーも併用して**保湿と保護に努め、その後スキン-テアなどの皮膚トラブルはなく経過**しました。

p.50図2-②の症例は、下腿でむくみが見られるものの、はり低下の項目には該当しませんでした。皮膚表面に粉ふきや薄皮が見られたため、乾燥は2項目該当となります。これだけでスキフレイルリスクなしと判断するのではなく、数か所で評価する必要があります。実際この患者さんでは、上腕での評価ははり低下が4項目すべて該当、乾燥は下肢と同様に2項目該当したことから、**スキフレイルと判断し、保湿効果のある薬用ジェルの塗布を1日1回継続**しています。

最後にp.50図2-③の症例は、はり低下と乾燥でそれぞれ2項目ずつが該当していました。痛みやかゆみの訴えはないものの、軽度の外力等で紫色のアザが繰り返してきてしまう状況でした。

この患者さんには、**保湿効果のある薬用ジェルを愛護的に塗布し、こすらず時間を置くことで保湿効果が見込めると判断**しました。保湿を続けることなく経過しました。

以上のように、**チェックリストを活用して肌状態を点数化することで、スキフレイルを早期に発見し、保湿をはじめとしたスキンケアを適切に実施していくことが重要**です。

図1 加齢とスキフレイル

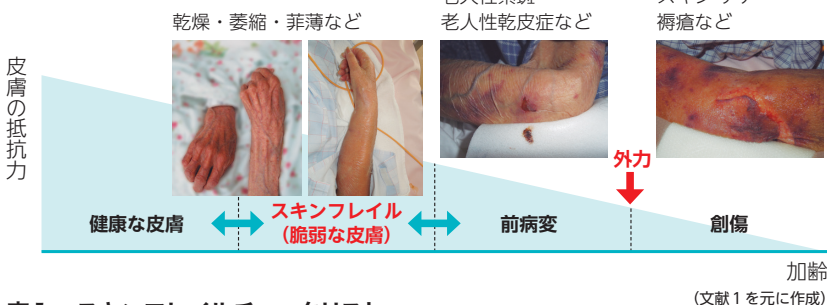


表1 スキフレイルチェックリスト

はり低下 (0~4)	1. 肌をつまむと容易に伸びる	いいえ・はい
	2. 肌をつまんで離しても戻らない	いいえ・はい
	3. 肌がティッシュペーパーのように薄くかさかさしている	いいえ・はい
	4. 痛みやかゆみのない紫色のアザが繰り返してできる	いいえ・はい
乾燥 (0~6)	5. 肌の表面が白い粉をふいている	いいえ・はい
	6. 肌の表面に小さい「フケ」のような薄皮がある	いいえ・はい
	7. 肌は硬くないが、ふれるとチクチクしている	いいえ・はい
	8. 肌が硬く、なでるとガサガサしている	いいえ・はい
	9. 一部が赤くなっており、押すと消える	いいえ・はい
	10. こまかな網目のようなシワがある	いいえ・はい

「はり低下」が1項目以上、「乾燥」が3項目以上「はい」でスキフレイルのめやすとする

(文献1を参考に作成)


図2 スキンフレイルチェックリストによるリスクの点数化とスキンケア

①80代女性、下肢潰瘍。スキンフレイルチェックリスト1～6に該当

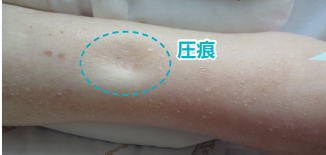


- はり低下：4点
- 乾燥：2点

撥水保護クリーム
1日1回塗布




②80代男性、細菌性肺炎・糖尿病。下腿はスキンフレイルチェックリスト4と5、上腕は1～6に該当



圧痕

- 【下腿】● はり低下：0点
- 乾燥：2点
- 【上腕】● はり低下：4点
- 乾燥：2点

薬用保湿ジェル
1日1回塗布



③80代男性、肺がん。スキンフレイルチェックリスト3～6に該当



- はり低下：2点
- 乾燥：2点

薬用保湿ジェル
1日1回塗布

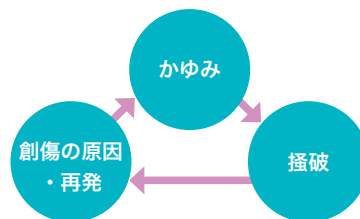


かゆみは生命予後不良にも
つながる重大な合併症
保湿ケアで乾燥への対策を

佐藤先生の講演にもあったように、皮膚の乾燥は痒痒感(かゆみ)につながります。かゆみは、生活の質の低下を招く、患者さんにとって悩ましい症状の1つです。DOPPS*をはじめとした複数の研究報告によると、透析患者の60～80%に皮膚のかゆみが見られ、**睡眠障害やうつ状態、生命予後の不良にもつながる重大な合併症**といわれています²。

乾燥した皮膚は皮膚のバリア機能が低下しており、脆弱で傷つきやすい状態です。乾燥に伴うかゆみで皮膚を掻破してしまい、創傷を招く悪循環につながります(図3)。**しっかりと保湿することで、これを断ち切ることが重要**です。

図3 皮膚の乾燥が招く悪循環



なお、足底にかゆみや落屑が見られる場合は、乾燥だけではなく、白癬菌の有無についてもきちんと調べる必要があります。図4に示したのは、糖尿病で透析を行っている患者さんの足底です。足底に大量の落屑が認められたため、まずは真菌検査を行い、真菌の不在を確認したうえで保湿成分を含有した撥水保護クリームを用いた保湿ケアを行いました。これを1か月間続けたところ、皮膚は潤い、落屑が見られなくなりました。

脆弱な皮膚の損傷や乾燥を防ぎ、ス

図4 足底の落屑への保湿ケア



白癬菌の不在を確認したうえで、撥水保護クリームによる保湿ケアを1か月間継続。

皮膚に潤いが戻り、落屑が減少している。

キンフレイルを予防するためには、やはり**保湿が重要**ではないでしょうか。皮膚の状態に合った保湿剤を適切に使用し、脆弱な皮膚を守っていきましょう。

〈引用文献〉

1. 飯坂真司, 真田弘美, 安部正敏, 他: 地域高齢者に対するスキンフレイルスクリーニングツールの開発と妥当性の評価. 日本創傷・オストミー・失禁管理学会誌 2018; 22(3): 287-296.
2. 高橋直子, 吉澤拓: 透析皮膚痒痒症の実態について—インターネットを介したアンケート調査報告—. 日本透析医学会雑誌 2024; 57(3): 111-122.



講演後の質疑応答では、スキンフレイルチェックリストを考案された淑徳大学看護学養学部栄養学科教授の飯坂真司先生とのやりとりのなかで、ジェルやクリームなど保湿剤の選択についても話題に挙がりました。丹波先生からは、特に皮膚に「はり」がない場合は、伸びがよく水分を十分に補える性状のものがよいのでは? など、ご経験に基づくご提案があり、今後、エビデンスに基づいた評価が行われていくことで、より皮膚の状態に適した保湿剤の選択につながることが期待されます。

* [DOPPS] The Dialysis Outcomes and Practice Patterns Study. 血液透析の治療方法と患者の予後についての国際的な共同調査。