

からだのとしょかん通信

分かりやすい医学情報を集めた「からだのとしょかん」は
新型コロナウイルス感染症対策をしています

2022年8月号

気づかない間にできた傷…それ、**スキン-テア**かもしれません！


皮膚・排泄ケア認定看護師 武石 礼子

スキン-テアとは、摩擦・ずれによって皮膚が裂けた状態の傷です。
加齢やがんの治療を受けていて、皮膚が弱くなっていると起こることがあります。
一度だけでなく、治っても何度も出来ることがあります。
あなたに起こるスキン-テアの可能性をチェックしてみましょう。



- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 長時間ステロイド薬・抗凝固薬を使用している | <input type="checkbox"/> 食事がきちんと摂れていない |
| <input type="checkbox"/> 屋外で作業することが多かった(農作業など) | <input type="checkbox"/> 皮膚が著しく乾燥している |
| <input type="checkbox"/> 抗がん剤などを使用していた | <input type="checkbox"/> 皮膚に紫斑が多数ある |
| <input type="checkbox"/> 放射線治療をしていた | <input type="checkbox"/> 浮腫(むくみ)がある |
| <input type="checkbox"/> 透析をしている | |

1つ以上がついたら以下の項目に進みます

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 物にぶつかりやすい |  |
| <input type="checkbox"/> よく転ぶ | |
| <input type="checkbox"/> 寝ているときの体位を変えてもらう、車椅子に乗るときに手伝ってもらっている | |
| <input type="checkbox"/> 入浴や体拭き、着替えを手伝ってもらっている | |
| <input type="checkbox"/> 医療用テープを貼っている | |
| <input type="checkbox"/> リハビリテーションをしている | |

1つ以上がついたらスキン-テアが起こる可能性があります。

スキン-テアの予防策

- ◆ 手足を保護しましょう
可能であれば長袖・長ズボン、あるいはアームカバーやレッグウォーマーなどを着用
- ◆ 周囲を整えましょう
ぶつかりやすい場所にカバーをつけたり、転びやすい場合は床に物を置かない
- ◆ 優しく体を洗いましょう
出来れば弱酸性の洗浄剤を泡立てて手で優しくなでるように洗い、擦らない
- ◆ 保湿剤を塗りましょう
低刺激性で伸びの良いローションや泡タイプの保湿剤などを1日2回以上
ご家族が使っているものと同じものなどでもいいです
1日2回の塗布でスキン-テアの発生率が50%減少したという報告があります
- ◆ 体を引っ張らないようにしましょう
- ◆ 手足は下から支えるように持ちましょう
握るだけでスキン-テアが起こるときがあります
- ◆ 食事と水分をしっかりととりましょう

もしもスキン-テアが発生したら

- 圧迫して血を止めましょう
- 流水で洗いましょう
- 仮の手当として白色ワセリンと非固着ガーゼで保護します
- テープはなるべく使わずに包帯などで保護します

薬局の人に「白色ワセリン」
「非固着ガーゼ」と言うとわかります！



【引用文献】

『ベストプラクティス スキン-テア(皮膚裂傷)の予防と管理』別冊付録
あなたの皮膚は大丈夫？弱くなった皮膚を守るためのしおり
スキン-テア(皮膚裂傷)の予防

本格的な夏を迎えて、皆さん体調はいかがでしょう？この時期は暑さから体力の消耗が激しく、胃腸も疲れがちです。暑くて食欲がないといって、冷たいものやそうめんなどつい簡単に済ませてしまうことは夏バテをさらに進めてしまう原因となります。そこで今回は栄養不足を予防し、夏バテしない食事の工夫をご紹介します。

☆主食・主菜・副菜を揃えた食事を心がけましょう☆



◎副菜

野菜、海藻、きのこなどに含まれるビタミン・ミネラルは体の調子を整えてくれます。旬の野菜にはビタミン・ミネラルが多く含まれます。

◎主菜

肉、魚、卵、大豆製品などに含まれるたんぱく質は体を作る源です。疲労改善効果が期待できるビタミンB₁は豚肉・納豆・豆腐などに多く含まれます。

◎主食

ごはん、パン、麺類などに含まれる炭水化物は体のエネルギー源です。麺類の時も冷やし中華のように卵、ハム、きゅうり、トマトなどの具材をのせることでバランスがよくなります。

◎プラスの1品

豆腐や卵豆腐など。朝昼ならヨーグルトや牛乳などをプラスしてみましょ。

〈簡単レシピ！豚肉のハーブ焼き〉

材料 2人分

- | | | |
|--------|---------|------------|
| A | 豚ヒレ肉 | 6枚(200g程度) |
| | おろしにんにく | 少々 |
| | ハーブ塩 | 少々 |
| | オリーブオイル | 大さじ1程度 |
| トマト | 1個 | |
| バルサミコ酢 | 大さじ1程度 | |

Aの材料をビニール袋に入れてよくもんで味をなじませるため2~3時間おく。フライパンに肉を並べこんがり焼く。トマトを湯むきし角切りにしてバルサミコ酢と和える。焼いた肉にかけてできあがり。

検査でわかるシリーズ No.16 病理検査ってなあに

病理検査室

病理検査とは、患者さんから採取された組織や細胞を観察してどのような病気であるかを診断する検査で、「**組織診検査**」と「**細胞診検査**」に分けられます。

「**組織診検査**」とは

内視鏡検査で採取した組織や、手術で摘出された臓器などの組織を、薄く切ってスライドガラスに載せ、染色し、顕微鏡で観察して診断する検査です。腫瘍があるなら良性か悪性か、その腫瘍の細かな種類、手術したのであれば腫瘍は取り切れているのか、病気はどこまで進んでいるのか、といった詳細な診断をします。また最近では、遺伝子検査に適しているかも判定しています。

病理検査はひとつひとつのプロセスに時間がかかり、結果がでるまでに1週間~1ヶ月を必要としますが、正確な診断を行い主治医と情報を共有することで治療方針が決められてゆきます。

「**細胞診検査**」とは

胸水や尿といった液状の検体や、腫瘍を注射器で刺して採ったものなどを、スライドガラスに貼り付けて染色し、顕微鏡で観察する検査です。検体に含まれる1個1個の細胞を観察して、腫瘍細胞の有無や種類などを診断します。

※病理検査室ではこんなこともやっています

「**術中迅速診断**」

手術中に組織検体や細胞検体を採取し30分程度の短時間で診断します。手術前に診断が確定できなかった場合や、病変の広がり具合によって術式を変更する可能性がある場合などに行われています。

