

Dwing

VOL. 45

ディー・ウィング

特集 第41回 Care Point

介護者が知っておきたい
高齢者の皮膚の乾燥・かゆみ



今回の“こんにちは”では、静岡県富士市の特別養護老人ホーム「天間荘」さん、長野県長野市の特別養護老人ホーム「プリマベール」さんに取材をいたしました。

特別養護老人ホーム

天間荘

昭和59年4月の開設から今年でちょうど40年になる天間荘さんは、静岡県富士市の特別養護老人ホームです。今回お話をうかがったのは業務改善について。平成27年に52名(うち常勤が40名)在籍していた介護職員が、2年の間で44名(常勤36名)まで減ってしまい、それまでも必要性を感じていた業務改善への取り組みを、より積極的に進めることになったそうです。白十字からもそのタイミングで交換回数の削減をご提案し、3回交換を取り入れていただいた経緯があります。「常勤が可能な有資格者を採用することが、年々難しくなっていました。そうすると未経験・無資格の方や外国籍の方でも業務が円滑に回る仕組みを作らなければならないと考えました。日本人を常勤で採用することは難しくても、派遣の方や、夜間だけ来ていただける方などであれば採用が可能です。現在は正職員、準職員、非常勤職員(介護職・労務職)、派遣職員、夜間専門職員と、多様な働き方から選べるようになっていきます。夜勤時間も16時間と8時間を選べるようにし、勤務時間を長くまたは短くしたいなどの希望、担当業務を限定した勤務や勤務時間を2時間から相談可能にするなど、かなり細かく対応できるようにしました」



スタッフの皆さん

特別養護老人ホーム

プリマベール

長野駅から1km弱という好立地の場所で、2014年に開設されたプリマベールさん。開設当時から白十字製品をお使いいただいています。プリマベールさんでは2022年の夏に、スタッフ間で排泄ケアにばらつきがあることを感じ、排泄ケアの見直しに着手されました。「排せつ委員会で排せつマニュアルを見直す方針を固め、10月から着手しました。翌2023年1月には新しい排せつマニュアルを構築。その上で2月に白十字さんのおむつのあて方講習を受けました」取材に対応くださった竹内施設長と中野介護主任が、時系列で振り返りながら取り組みの流れを話してくださいました。白十字からは講習を経てあて方が統一されたタイミングで、業務改善への取り組みとして交換回数の見直しをご提案しました。それまで交換回数が5回だったところを、フレーヌケアスーパーロング(高吸収パッド)を使用することで4回に変更するというものでした。「提案に際して白十字さんから『進化する排泄ケア』という冊子をいただいたのですが、その内容が職員に考えるきっかけを与えてくれました。夜間の安眠確保というキーワードに強く共感したことをはじめ、交換回数が減少傾向にあること、コスト削減と業務改善、そして何より白十字さんがサポートしていただけることを心強く感じ、交換回数の見直しに取り組みました」交換回数を減らす際に、どこの施設でも不安要素として挙げるのが皮膚トラブルです。「それまで交換回数は多ければ多いほど良い、という思いがあったのは事実です。その状況下で交換回数を減らすのにあたり、皮膚トラブルに対する不安は職員の中でも大きくありました。しかしその皮膚トラブルへの不安が、お肌の状態に対する意識を高めることになりました。陰部洗浄、ワセリンの塗布といったケアが徹底されるようになり、交換回数の見直し後も皮膚トラブルの発生はありませんでした」お話を聞くにつけ、ただ交換回数を減らすことを目的として取り組んだのではなく、排泄ケアそのものの見直しに端を発した取り組みだからこそ得られた結果なのでしょう。

竹内施設長(左)と中野介護主任



コンセプトに基づく業務改善を

稗島課長によれば業務改善を行う上で重要なのは、まず施設のコンセプトを決めることなのだそうです。「天間荘では『安心・安全』のケアの実践を根幹とすることを決め、少ない人数であっても現状のサービスを提供できることを追及しています。コンセプトを立てないまま業務改善に取り組むと、無目的に効率だけを追い求めるようなことになりかねません」天間荘さんでは未経験者、無資格者、外国人でも安心・安全な介護サービスを提供できるようにするために業務の無駄を排除し標準化を進めたそうです。「具体的にはマニュアルを動画にして、個人の携帯からも見られるようにしています。業務内容を絞って簡素化および固定化することで派遣職員であれば4日目から戦力として実働、夜間専門職員は1日OJTののちにひとり立ちを実現。未経験者でも数日(1~3日)の研修を受ければ現場に出られる仕組みを整え、外国籍の職員でも4カ月で夜勤業務を行える体制を構築しました。見守りカメラ、自動体位交換マットレス、移乗リフト、入浴システム、持ち物チェックアプリなどを導入することで、導入前と比較して1日につき職員2~3名の不足を補うことが可能になっています。そのほかにインカムとチャットを活用して情報共有のスピードアップも図っています」事業運営において最大のコストが人件費であり、現場におけるコストは教育にかかる時間と労力だと稗島課長は言います。先に挙げたような環境整備による業務改善は初期投資がかかるものの、職員は経験・能力に左右されず不安なく働くことができ、入居者にとっても安心・安全な環境提供につながります。今後も良いものは積極的に導入していく方針とのことですが、これからの介護施設が目指す、一つのモデルケースと言えるのではないかと感じました。



3回交換への挑戦

令和6年度の介護報酬改定で、生産性向上推進体制加算という加算が新たに設けられました。ICTの導入やDX推進によって生産性を高める狙いの加算です。プリマベールさんにおいても各種ICT機器を意欲的に導入していますが、その先に求められる生産性向上の成果を特に意識しておられます。「交換回数の見直しも、生産性向上、業務改善のための取り組みとして捉えています。ケアの質を確保することは大前提として、交換回数を減らすことが入居者さんにとって還元できるかを考えています。レクリエーションを充実させたり外出の時間を増やしたりと、それまでやりたくてもできなかったことが実現できるようになりました。スタッフの配置についても、身体介護に注力するスタッフやリネン交換、清掃などの周辺業務を担当してもらうスタッフなど役割分担を明確にし、それぞれが担当する業務に時間を注げるようにしています。そして現在では、3回交換への挑戦を進めているそうです。当然ながら全員を3回交換に減らすことは考えていないとのことですが、前回の事例のように挑戦するからこそ得られるものがあるのだと思いました。

Care Point

第41回

介護者が知っておきたい

高齢者の 皮膚の乾燥 かゆみ

高齢者は皮膚のかゆみをよく訴えます。加齢によって皮脂の分泌が減って水分保持力が低下し、いわゆる乾燥肌の状態になり、皮膚のバリア機能が壊れ、刺激が伝わりやすくなるからです。

今回は、長年、高齢者の皮膚疾患の診療に携わっておられる皮膚科専門医の種井良二先生に、高齢者の皮膚のかゆみのしくみや、介護スタッフが心がけたいケアなどについて教えていただきました。



高齢者に多い皮膚の乾燥によるかゆみ なぜ高齢者はかゆがる？

高齢者は加齢によって皮脂の分泌や発汗が減り、表皮の水分保持力が低下し、カサカサする乾燥肌になります。皮膚に湿疹や炎症などが見られないのに、皮膚をかゆがるのはそのためです。

潤っている肌の表皮は外からの異物の侵入を防ぐバリアとし

て働き、また皮膚内部の水分が蒸発して失われないように守っています。しかし、乾燥肌では表皮の角質がはがれやすいため、肌の表面にすき間ができ、かゆみを感じやすくなります。さらに、皮膚のかゆみを感じる神経が表皮近くまで伸びてくることも、かゆみに関係していると考えられています。

ドライスキンを悪化させない

高齢者の肌の乾燥は医学的には「老人性乾皮症」と呼ばれます。つまり「ドライスキン」ということです。生命に関わるような重大な病気ではありませんが、不愉快なかゆみはできるだけ抑えたいし、掻き壊すとよりかゆみが強くなるので、毎日の肌のケアがとても大切です。

ドライスキンに対して適切なケアを行わず、かゆいからと掻いていると、角層バリアがさらに壊れて悪化します。手足のかゆみから、広範囲の皮膚が“かゆみ過敏”の状態になり、小さい刺激でもかゆみを感じる「老人性皮膚癢痒症^{そうよう}」や、「皮脂欠乏性湿疹」などに進行してしまいます。

持病が原因になるかゆみ

かゆみの原因となる湿疹やじんましんなどがないにもかかわらず、掻いた傷あと（搔把痕）が目立つほど、手足や体全体のあちこちがひどくかゆくなる人もいます。これを「皮膚癢痒症^{そうよう}」と言いますが、冬期に高齢者にみられる皮膚癢痒症の多くは、老人性乾皮症が原因の老人性皮膚癢痒症です。

季節に関係なく強いかゆみがあり、保湿剤などのスキンケアを行ってもかゆみが治まらないときは、持病が関係していることがあります。腎臓病や透析、糖尿病などの治療をしている場合や、薬剤の副作用の場合もありますので、主治医に相談しましょう（表1）。

表1 かゆみの原因にもなる疾患

肝臓疾患	閉塞性黄疸、原発性胆汁性肝硬変
腎臓疾患	慢性腎不全、腎透析
糖尿病	
がん	肝・胆嚢・膵臓などのがん、ホジキンリンパ腫、白血病

※その他に、持病の治療薬が原因になることもある

など

スキンケアがかゆみ対策の基本

高齢者のドライスキンの日々のスキンケアの大切なポイントは、

- ①保湿外用剤を塗って、バリア機能を回復させ、かゆみを悪化させない(表2)、
- ②日常生活において、かゆみ刺激を少なくするように工夫すること(表3)です。

高齢者の皮膚の状態に常に注意を払い、乾燥している場合はすみやかにスキンケアを行うことが、最も簡単で効果的なかゆみ対策の基本となります。

表2 保湿外用剤を用いてのスキンケア

- 皮膚のバリア機能や水分保持機能を補うために、保湿外用剤、スキンケアクリーム、ローションなどを乾燥した皮膚の部位に連日塗る
- 風呂上りは肌がより乾燥しやすいため、入浴後も保湿外用剤を塗る
- ほてりがおさまって、皮膚にまだ水分が残っている10分後くらいには塗る
- 手のひらで皮膚のしわにそって優しくのばして塗り込むと浸透しやすい

表3 日常生活におけるスキンケア

	○	× (または要注意)
風呂の温度	湯温 38 ~ 40℃のぬるめのお湯にゆっくりつかる	熱い風呂は皮膚にかゆみが出やすいので避ける
体の洗い方	低刺激の石鹸やボディソープを使い、手のひらや柔らかいスポンジなどで泡立ててなでるように洗う	タオルでこすり洗いはしない ナイロンタオルは使用しない
入浴剤	保湿入浴剤の使用は可能だが、浴室が滑りやすくなるので転倒への注意が必要	肌を乾燥させる硫黄成分の入った入浴剤は使用しない
室内の温湿度	適温を保ち、湿度 45 ~ 60%を心がける	過度の暖房による乾燥し過ぎに注意する
皮膚に直接触れる肌着	木綿などの肌触りが柔らかい素材を選び、首回りや胸回りのタグを切り取る	肌に刺激となるような、化学繊維の肌着は避ける
食事	バランスの取れた食事をする	アルコールや香辛料など体がほてることのある食品はかゆみを誘発するので控える
電気毛布		体が温まり過ぎて皮膚が乾燥してかゆみが増強されやすいので、使わないほうがよい

湿疹と区別がつきにくい!

激しいかゆみを伴う「疥癬」とは?

◆疥癬の症状

- ・ヒゼンダニが皮膚に寄生して約1カ月で皮膚にかゆみや赤い発疹が見られる
- ・かゆみは特に夜に強くなり、不眠を訴える人も多い
- ・手のひら、指の間、手首などに生じるわずかに隆起した線状の皮疹(疥癬トンネル)が特徴
- ・腹部、大腿部、わき、腕などの体のあちこちにも小さな赤い丘疹ができる
- ・通常の疥癬と、感染する力が非常に強い重症型の角化型疥癬がある
- ・角化型疥癬では手、指、肘、ひざなどに厚くごわごわとした角質が見られる
- ・角化型疥癬は寄生しているヒゼンダニの数が極めて多いため、感染力が非常に強く、ケアにも特別な注意が必要

- *疥癬は、ヒゼンダニという0.2 ~ 0.4mmの肉眼で見ることのできない小さなダニが皮膚の角層に寄生することで発生する感染症です
- *接触によって人から人へ、また、疥癬患者の寝具や衣類を介して感染します
- *高齢者施設などで集団発生が起こることがあります

◆治療

- ・疥癬治療薬は薬局やドラッグストアで販売されており、処方箋が必要な医療用医薬品の飲み薬や塗り薬が用いられる
- ・疥癬の発症初期では発疹が目立たないこともあるため、皮膚癢痒症と見分けにくい
- ・湿疹と間違えてステロイド軟膏などを塗っているうちに感染が広がることがある
- ・湿疹とは違うと疥癬を疑ったら、早めに皮膚科医に相談する

【参考】種井良二：日本医師会雑誌特別号 2002；128(8)：S342-3。／種井良二：総合臨床 2011；60(5)：789-90。／種井良二：JIM 2012；22(4)：256-9。
種井良二：MB Derma 2018；267：42-50。／佐藤貴浩 ほか：日皮会誌 2020；130(7)：1589-606。
厚生労働省：高齢者介護施設における感染対策マニュアル 改訂版 2019；57-8。(https://www.mhlw.go.jp/content/000500646.pdf)

【たねい・りょうじ】専門は老年皮膚科学、アレルギー性皮膚疾患(高齢者のアトピー性皮膚炎など)。日本皮膚科学会、日本臨床皮膚科医会、日本老年医学会、日本アレルギー学会、日本皮膚免疫アレルギー学会、New York Academy of Sciences 所属。2014 ~ 2022年連続で Best Doctors in Japan に選出され、2023年には米国科学研究名譽協会(Sigma Xi)のメンバーに選出された

種井 良二さん
地方独立行政法人
東京都健康長寿医療センター
皮膚科部長



* 白十字 排泄ケアアドバイザーの古川がおすすめします *



ケア楽^{らく} おしり洗浄液

販売名：サルバケア楽おしり洗浄液 [化粧品]

すっきり清潔！



弱酸性&アルコールフリーで
デリケートなお肌にもやさしい！
IAD（失禁関連皮膚炎）や
乾燥などのスキントラブルを
お助けします。

お肌ケアを
考えた
弱酸性



オレンジの香り
【オレンジオイル配合】
390ml(約130回分)

予防的スキンケアを考えたおしり洗浄液

1本に **洗浄** **保湿** **肌保護** の成分配合

洗浄成分	保湿成分		肌保護成分
PEG-6 ココミド	セラミド2	ヒアルロン酸 Na	ジラウロイル グルタミン酸リシン Na
低刺激の 洗浄成分が 肌の汚れを 落とします。	人の肌に存在する セラミドと同じ構造の 天然型セラミド。 肌に潤いを与えます。	高い保水力で 肌の乾燥を 防ぎます。	植物由来で 高い保湿性を持つ成分が 肌を保護します。

モニターでも **楽** を実感

94% が使用したいと回答

n=93 白十字調べ

*評価のポイント【モニターの声】

洗浄液を作るのが
簡単

プッシュボトルが
使いやすい

汚れが落ちやすい

オレンジの香りがよい

すすぎ不要の簡単スキンケア

一般的な
排泄ケア

- 1 便を取り除く
- 2 微温湯で洗い流す
- 3 ボディソープで洗う
- 4 微温湯ですすぐ
- 5 余分な水分を拭き取る

サルバケア楽
おしり洗浄液

- 1 便を取り除く
- 2 サルバケア楽おしり洗浄液で洗い流す
- 3 余分な水分を拭き取る

一般的な
排泄ケアの **40%減**

作業工程数が3ステップに!

ご使用方法



① 洗浄液を作る

ポンプ1プッシュ(約3mL)を
微温湯で300mLに薄めて
ください。

※微温湯…38~40℃のお湯



② 洗い流す

おしりにシャワーして
汚れを洗い流します。



③ 拭き取る

洗浄後、余分な水分をこす
らずにやさしく押しあてるよ
うに拭き取ります。すすぎの
必要はありません。

介護される人も快適!

弱酸性&アルコールフリー

バリア機能が低下し、刺激を受けやすい
高齢者の肌にも安心!

リフレッシュ&リラックス

- ・洗浄することで爽快リフレッシュ
- ・オレンジの香り(天然精油)でリラックス!

商品情報は
こちら

