

看護部

皮膚・排泄ケア認定看護師

川西 ゆき子



スキン・テアを知っていますか？

スキン・テア (Skin tear:皮膚裂傷) は、摩擦やすれが加わることで皮膚が裂けて生じる皮膚損傷のことです。

Q.どんな場面で起こりやすいの？

- A・腕や脚がベッド柵などに擦れた
 ・テープや絆創膏を剥がした
 ・車いす等に乗るときにフレームなどに当たった
 ・更衣の時に衣服が擦れた
 ・体を起こすために腕等を持って支えた など



スキン・テア



Q.どんな皮膚に起こりやすいの？

- A・乾燥肌 ・内出血斑
 ・むくみ ・水疱
 ・ティッシュペーパーのような薄い皮膚



約80%は腕や脚に生じると言われています！



Q.どんな部位に起こりやすいの？

- A・腕や脚

スキン・テアを起こさないための予防的なスキンケアをご紹介します。

●腕や脚の皮膚の状態を観察しましょう

- ・乾燥、内出血斑、むくみ、水疱がないか。
- ・すでにスキントラブルがあるかどうか。

●皮膚のバリア機能を維持するために保湿剤を塗りましょう

- ・保湿剤は1日1～2回程度塗布します。

【ポイント】・適量の保湿剤を用いますが、目安として1円玉大=約0.5g。

手のひら2枚分の分量となります。

- ・毛の流れに沿って手のひらで優しく塗り広げましょう。
- ・内出血斑やむくみ、薄い皮膚に塗布する場合は、摩擦を加えないように、手のひらで包み込むように塗りましょう。



●皮膚を清潔に保ちましょう

- ・皮膚を清潔に保つために洗浄します。

【ポイント】・洗浄剤を使って洗いましょう。



- ・乾燥が強い場合は、保湿剤配合のものを選択しましょう。
- ・洗浄時は、泡で優しく洗浄し、こすらず手のひらで洗いましょう。
- ・洗浄成分が残らないようによく洗い流しましょう。
- ・水分を拭き取るときは、押さえて拭きましょう。
- ・洗浄後は、保湿剤を速やかに塗布しましょう。



●腕や脚の皮膚を保護しましょう

- ・皮膚の露出を避けるためにアームカバーやレッグカバー、ひざ丈の靴下、長袖、長ズボン (締め付けが強いものは避けましょう) を使用しましょう。

●周囲の環境を整えましょう

- ・ぶつかりやすい場所にカバーを付けましょう。(ベッド柵やフレームなどにスポンジ等の緩衝材をつける)



スキン・テアが生じた場合は、そのままにせず早めの皮膚科受診をご検討ください。

薬 剤 部

薬 剤 師 古 川 徳 子

代 表 的 な ア レ ル ギ ー 疾 患 治 療 薬 に つ い て

① 抗 ヒ ス タ ミ ン 薬

アレルギ―症状を引き起こすヒスタミンが受容体に作用するのを阻害することで効果を発揮します。比較的早く効果が現れます。抗ヒスタミン薬には、第1世代抗ヒスタミン薬と第2世代抗ヒスタミン薬があります。

- 第1世代抗ヒスタミン薬：作用の発現が早いですが、中枢神経へも作用するため副作用として眠気がやすいお薬
- 第2世代抗ヒスタミン薬：中枢神経への移行率が比較的低いため、眠気などの中枢神経系の副作用が出にくいお薬



第2世代抗ヒスタミン薬を使用するのが主流

(第2世代抗ヒスタミン薬の一例)



★ アレグラ錠

1日2回



★ アレロック錠

1日2回



タリオン錠

1日2回



ビラノア錠

1日1回



★ アレジオン錠

1日1回



★ ザイザル錠

1日1回

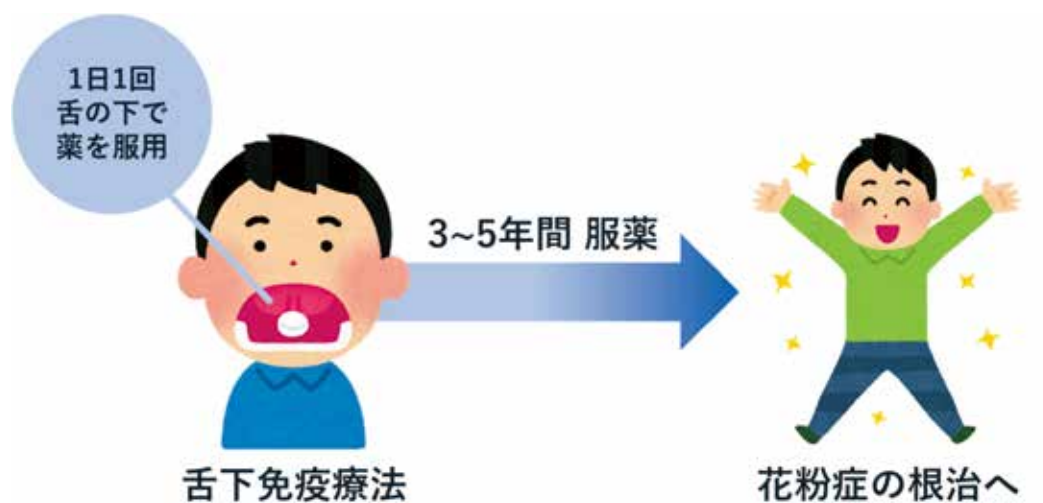
★：小児も服用しやすい粉やシロップの剤形があります。

②舌下免疫療法

アレルギーとなる原因物質を含んだ内服薬を舌下に投与することで、原因物質に対するアレルギーが現れないように少しずつ体に慣らしていく治療方法です。

治療期間は3～5年と長期継続する必要があります。

- ・スギ花粉症とダニによるアレルギー性鼻炎に対してのみ治療可能
- ・スギ花粉の飛散期には治療は始められない
- ・舌下に1分間お薬を保持できて副作用を訴えることができる、5歳くらいのお子様から開始可能



シダキュア
(スギ花粉)

1週目

おもて うら

2,000JAU錠

2週目以降

おもて うら

5,000JAU錠

ミティキュア
(ダニ)

1週目

おもて うら

3,300JAU錠

2週目以降

おもて うら

10,000JAU錠

中央臨床検査部

中央臨床検査部 大西 大樹

アレルギー検査のお話



<そもそもアレルギーとは??> …異物（細菌、ウイルス、花粉、他の動物のたんぱく質など）が侵入してくるとこれらを異物として認識し、攻撃して排除する働きがあり、この働きが『免疫』です。

この免疫が正常に働くおかげで日々元気に生活が出来ます。過剰に免疫が働きすぎ花粉やハウスダストやダニなど人体に有害でないものが必要以上に反応して自分自身を攻撃してしまうことがありますこれを「アレルギー」と呼びます。

アレルギー反応が起こると血液検査で好酸球やIgE抗体が上昇します。

<IgE抗体とは??> …IgE抗体は免疫グロブリンの一種でアレルゲン（アレルギーの原因物質）が体内に入ると肥満細胞からヒスタミンなどの化学物質を放出します。このヒスタミンなどの化学物質がくしゃみ、鼻水、かゆみ、咳、喉の違和感等を引き起こします。

◎**特異的IgE**…種々のアレルゲン物質に免疫されて作られたIgEを特異的IgEと呼び、この特異的IgE抗体を検査する事でアレルギーの原因を調べる事が可能です。

◎**非特異的IgE**…非特異的IgEは、体内の特異的IgE抗体の総量で、気管支喘息、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎、花粉症、寄生虫感染症、急性肝炎、慢性肝炎、肝硬変、原発性肝癌、膠原病、多発性骨髄腫（IgE型）などでも上昇します。



何かご不明な点がございましたら中央臨床検査部までお気軽にご質問ください。

栄養管理部

管理栄養士 柳田 理絵

…………… 夏野菜でおいしく夏バテ予防 ……………

夏野菜の特徴として、緑黄色野菜が多く、夏バテに効果があり栄養価の高いものが多いです。不足しがちなビタミンやミネラルなどの栄養素を含んでおり、熱中症予防になります。

かんたんレンジでナスのサラダ

【材料】(2人分)

ナス……………大 2 本
トマト……………小 2 コ
オリーブオイル……………大さじ 2
塩……………小さじ 1/3
かんたん酢(調味酢)……………大さじ 1
大葉……………細切り

1人当たり 140kcal 塩分 1.2g



【作り方】

- ①ナスを 1 cm 程度の輪切り、トマトをくし切りにする
- ②ナスの切り口にオリーブオイルをつけ、耐熱容器にいれラップをかけて加熱する。
600w 2分
- ③②が熱いうちにトマトとかんたん酢、塩を加えて、好みで大葉を入れ、混ぜ合わせる。

調味料が配合されてある調味酢を活用し、レンジであっという間に完成します。トマトは熱を加えるとうまみ、甘みが増しますのでお試しください。

暑い日も酸味を効かせた料理で乗り切りましょう。

ナスの栄養はナスニン、モリデブン、ビタミン K などがあり、高血圧や動脈硬化の予防が期待できます。ナスニンは天然色素であるポリフェノールの一種で、抗酸化作用や目の疲労回復の効果があります。

トマトはビタミン C、ビタミン E、カリウム、リコピン、βカロテンなどを含んでいます。トマトの特徴である赤い色はリコピンによるもので、生活習慣病の予防や、老化抑制の効果もあります。

●選ぶときのポイント

トマト ・あざやかな赤色、色むらがない
・ハリとツヤがある
・ズシリと重みがある
・ヘタがピンとしている



ナス ・紫色が濃い ・ツヤ、弾力がある
・ヘタの下まで太っていて、重みがある
・ヘタが黒く、ガクの部分がとがっている



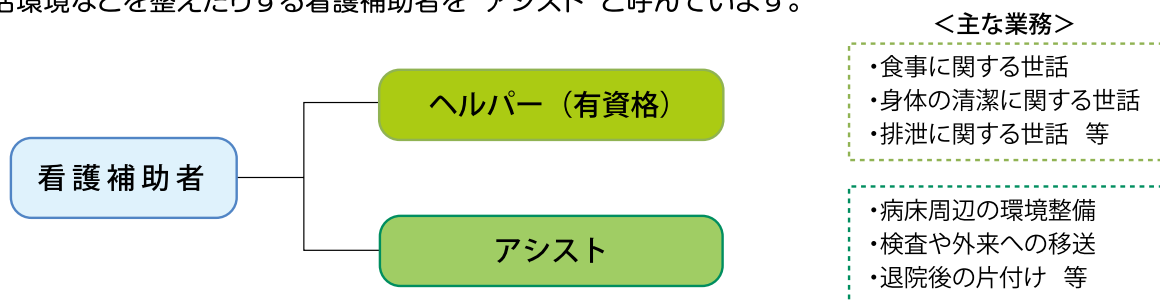
☆煮物や漬物の時は水につけてあく抜きをすると、変色を防止できます。

ファミリー特集 病院で働こう!!

第10回 看護補助者になるには

看護補助者(アシスト):
吉田 美津子

看護補助者は、病院の看護チームの一員として看護師の指示のもと、専門的な判断を必要としない業務を行います。具体的には、患者さんの診療に関わる周辺補助業務（医療器具の準備・洗浄・片付けや書類の整理）や療養生活上の世話（食事、清潔、排泄、入浴、移動など）を行っています。特に資格を必要とはしませんが、ホームヘルパーの資格や介護関係の資格、経験があると役立つことが多いです。西和医療センターでは、ホームヘルパーの資格を持ち、患者さんに直接的なケアをする看護補助者を“ヘルパー”、患者さんの生活環境などを整えたりする看護補助者を“アシスト”と呼んでいます。



ヘルパーの主な資格として「**介護職員初任者研修**」があります。都道府県が指定した事業者の講座を受講し、最短1ヶ月で取得できます。資格要件はなく、誰でも取得できるヘルパーの入門資格です。

- ☆入職したら、看護補助者を対象とした業務や技術を習得するための研修や、医療従事者としての医療安全研修(年2回)、感染防止研修(年2回)を受けます。
- ☆ヘルパーとアシストは、看護補助者業務基準に基づく、主な仕事の分担はありますが互いに協力し合っています。

☆職種でユニホームを色分けしています!

ヘルパー：黄緑 アシスト：草色



かゆいところに手が届くようなケアを心がけています。洗髪や足浴入浴介助など、患者さんに喜んでもらえる、とても嬉しいです。 ヘルパー歴13年目

入職した動機は、主人の父が二度入院した折、病棟で看護師さんや補助者さんに心温かく看護して頂き、家族としてとても嬉しかったからです。その時のスタッフのように自分も少し近づけたらという思いで勤務しています。 アシスト歴10年目



現在、コロナ禍で、ご家族と面会できずに闘病されている患者さんが、わずかな関わりのなかで笑顔を見せて下さり、感謝のお言葉を頂くと、とてもやりがいを感じます。病院内外の状況の変化や患者さんの病状の多様化によって、質の高い看護力が求められています。看護師の業務を補助しながら、看護チームの一員として、患者さんのために働けたらと思います。