

つながり

発行元
秋田市在宅医療・介護連携センター
TEL 018-827-3636
E-mail renkei-center@acma.or.jp

令和5(2023)年
12月22日 発行

Vol.19

本誌は、医療や介護に従事する皆様が多職種に向けて自らの情報を発信し、互いに理解を深め、顔の見える関係を築くための連携ツールとして発行しております。

テーマ別特集 高齢者の皮膚と栄養

テーマ別特集では在宅医療・介護に関するテーマに沿って多職種が意見交換することで、実践にあたって内在する課題や、その解決に向けた多職種へのお願いなど、医療・介護関係者に有益な情報を紹介します。

健康な皮膚を保つために日頃からできること（前編）



工藤 直人氏

アイリス薬局 薬剤師
薬局での調剤業務のほか在宅（個人宅、施設）で服薬指導もしている。

伊奈 慎介氏

早川眼科伊奈皮膚科医院 医師
外来のほか、往診にて皮膚科診療を実施。介護施設からの外来患者に対応することも多い。

松岡 幸子氏

市立秋田総合病院 管理栄養士
外来患者の栄養指導や入院患者の栄養管理のほか、院内のチーム医療にも携わっている。

高齢者の皮膚と食事の関係

工藤氏 高齢化がどんどん進んでいくなかで、今回は高齢者の皮膚と栄養について話ができればと思います。よろしくお願いします。まず始めに伊奈先生から高齢者の皮膚の特徴を大まかに教えていただけますか。

伊奈氏 今回は皮膚と栄養がテーマということで、皮膚と栄養の繋がりとという点で改めて考えるいい機会だと楽しみにしていました。よろしくお願いします。皮膚の構造は表皮・真皮・皮下組織の三層からなり、それぞれ役割があります。高齢になるとこの構造が健康な成人と変わってくるところがあり、病気に繋がります。「高齢者の皮膚」と言われてどんなイメージをしますか。皮膚が鱗のようになってカサカサしているとイメージされる方が多いのではないのでしょうか。想像のとおり、高齢者の皮膚は乾燥してきてしわが多くなります。その原因は、生理的な老化と紫外線暴露による光老化です。皮膚の老化により表皮細胞自体のレンガ状の積み重なりが乱れ、角質内の保湿成分が少なくなり水分を溜め込みづらくなる構造に変化してきます。角層の潤いがなくなり正常な保湿ができなくなってくると、皮膚のバリア機能が低下し物理的な刺激や細菌の感染を防御しづらくなります。また、真皮では紫外線暴露によって繊維が断絶することでしわが多くなってきます。皮下組織では皮下脂肪が少なくなり、筋肉が減少し骨が出っ張ってきます。このような原因による構造の変化により、見た目の変化とさまざまな皮膚疾患を起こすことが特徴です。

工藤氏 では栄養面から松岡さんお願いします。

松岡氏 褥瘡や傷などに特化した栄養素もありますが、やはりどんな方も一日3食を摂取することが基本です。エネルギーになる主食、体をつくるもとになるたんぱく質を含む野菜、体の調子を整える副菜をバランスよく食べることが大事で、定食をイメージするとわかりやすいかもしれません。健康な皮膚をつくるためにも、まず低栄養にならないことが大切です。高齢になると一日1~2食と回数が減ってしまう方がいらっしゃいますが、骨格筋は一日1~2食では低下してしまいます。たんぱく質を十分に摂取することが動ける体づくりにも必要なことです。それから、できてしまった褥瘡については、エネルギーとたんぱく質を付加して摂取していくことが必要になります。アルギニンやビタミンC、亜鉛、コラーゲンペプチドなどが褥瘡にいいと言われていますが、それをプラスしてもやはりベースの食事が摂れていないと効果がないので、土台となる3食の食事があって、それにプラスしていく必要性を日々の栄養指導で伝えています。

工藤氏 ありがとうございます。皮膚だけでなく骨格筋を維持していくという点からも、食事を3食摂ることは大事なですね。では、高齢者に多い皮膚トラブルはどんなものがありますか。

伊奈氏 座ってばかりいたり同じ姿勢で過ごされている方は骨突出部に褥瘡の前段階である発赤が生じやすいです。また、オムツを使用されている方ですと、オムツや排泄物による皮膚炎がよく見られます。他には、皮下脂肪が落ちた手背や前腕部、前脛部に転倒や刺激による裂傷もよく見られます。外からの刺激を防ぐという点では、まず保湿をすること、それからアームカバーなどを付けて保護することで外傷

のリスクは下げることができます。また、軟便になると臀部の皮膚トラブルが多くなります。高齢になると便秘になりやすく、緩下剤を飲んで緩くなり、やめると便秘に戻るというサイクルの方が非常に多いと感じます。その点で、食事では何かコントロールできる方法はないのでしょうか。

松岡氏 排便コントロールや便秘対策については皆さんとても苦労されていると感じます。食事でコントロールがつけば理想だと思いますが、実際は難しく、便秘でも軟便でもどちらの方にも積極的に水分を摂るように促しています。

工藤氏 高齢者は水分を摂らない方が多いですね。喉が渇く自覚症状がなかったり、冬には電気毛布の使用などでも知らぬ間に水分が奪われますよね。

松岡氏 水分摂取のポイントですが、食前に摂ってしまうと水分でお腹いっぱいになり食べられなくなることがありますので、できれば食間や食後に摂取していただくことをおすすめします。

日頃からのスキンケアが皮膚の状態を左右する

工藤氏 丈夫な皮膚を保ち続けることはできるのでしょうか。

伊奈氏 率直にいうと難しいです。老化現象に立ち向かって若い皮膚を保つことは未だ研究途上だと思いますが、皮膚トラブルの予防として私たちが日頃できる範囲のこととしてはスキンケアになります。「清潔」「乾燥」「紫外線」に対する3つのスキンケアが大切です。「清潔」については、汗や汚れなどをしっかり除去することが大切で、ポイントとしては、体を洗う時に強く擦らず、よく泡立てた石けんでな

程度で洗い流すということが大事です。「乾燥」に対しては保湿効果のある入浴剤を使用したり、清拭などで対応する場合も保湿効果のある清拭剤を薄めたお湯でタオルを湿らせて拭くことにより乾燥が少しでも抑えられます。時間が経つと角質層内の水分が蒸発してしまいますので、どちらも体を拭いたらすぐに保湿剤を塗ることがポイントになります。そして「紫外線」に対しては、皮膚がさらに老化することや発がんリスクを避けるために、高齢になってからも日中外へ出る時は、帽子や日焼け止めの使用をおすすめします。日頃の手入れの積み重ねが皮膚へのダメージを防ぐことに繋がります。

工藤氏 若い方は紫外線対策をしている方が多いと思いますが、高齢者は関心がなかったり、慣れていない方が多かったり、また自身でケアできない方もたくさんいますよね。

伊奈氏 そうですね。若い頃から日焼け止めを塗るなどの紫外線対策をし続けることが非常に大事なことです。高齢者はケアを行う方が気にかけてやってもらえるとありがたいです。

工藤氏 では、乾燥予防の点では保湿剤は何を使ったらいいのでしょうか。

伊奈氏 保湿成分が入っているもの※1は角質層内にとどまって水分を出さないようにする働きがありますので効果が高いですが、あまりにも乾燥が強い場合は、油が含まれたもの※2をつけて蓋をするということが効果的です。保湿剤は乾燥や痒みが出てから塗っても遅く、そうするとステロイド剤を使用しないと治まらなくなってしまいますので、保湿剤はトラブルが起きていない状態の皮膚に予防的に使うことが好ましいです。

工藤氏 紫外線対策も保湿も日頃からしていくことがポイントですね。保湿剤は処方薬に限らず、市販のものもたくさんいい商品がありますよね。何を使ったらいいのか、今使っているもので大丈夫かなど薬局でも相談に乗りますので、薬剤師に声をかけてほしいと思います。

次号（1月発行予定）に続く



- ※1 ヘパリン類似物質、尿素など
- ※2 ワセリン、オリーブ油など



松岡氏おすすめの食べ方の工夫

たんぱく質アップの食事

- ・パンにチーズやしらすをのせる
- ・麺に油揚げ、卵を入れる



たんぱく質アップのおやつ

- ・どら焼き（あんこたっぷり）
- ・プリン（卵使用）
- ・コーヒーに牛乳・豆乳を入れる



皮膚にも骨格筋の維持にも「たんぱく質」が必要不可欠ですので、炭水化物に一手間加えて補いましょう

少量しか食べられなくても工夫次第で栄養補給ができます

定食をイメージしましょう



調理の工夫

- ・料理の素、缶詰の使用
- ・コンビニの食品
- ・電子レンジの活用



エネルギーアップの食事

- ・かぼちゃ、さつまいも、れんこん、とうもろこしなど糖質を多く含む野菜
- ・汁物にごま油を入れる



秋田市在宅医療・介護連携センター

〈受付時間〉月～金（祝日を除く）午前9時～午後5時
〒010-0976 秋田市八橋南一丁目8番5号（秋田市医師会館内）
TEL:018-827-3636 FAX:018-827-3614
E-mail renkei-center@acma.or.jp



編集後記

たんぱく質を欠かさずに3食摂取を心掛けることで、骨格筋のみならず皮膚の健康も保つことを教えていただきました。話は後編に続きます。

高橋

