

Extension Lectures 医療講座

解説 形成外科 部長
堀口 雅敏 医師



ご存じですか？

知って防ごう皮膚トラブル

スキNFLレイル Skin Frailty

スキNFLレイルとは？

「フレイル」は足腰の衰えを示す言葉として広く知られていますが、実は弱まった状態のことを指す言葉で足腰以外にも使われます。ここでは**皮膚の衰え「スキNFLレイル」**を解説します。

体のバリアーの機能を果たしている皮膚が弱まると**感染症やケガ、床ずれを起こしやすくなります**。早めに気づいて、早めに対策しましょう。



あなたは、「スキNFLレイル」？ チェックしてみましょう

ハリ低下

- 肌をつまむと容易に伸びる
- 肌をつまんで離しても戻らない
- 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
- 痛みやかゆみのない紫色のアザが繰り返してできる

乾燥

- 肌の表面が白い粉をふいている
- 肌の表面に小さい「フケ」のような薄皮がある
- 肌は硬くないが、ふれるとチクチクしている
- 肌が硬く、なでるとガサガサしている
- 一部が赤くなっており、押すと消える
- こまかな網目のようなシワがある

ハリ低下で1個以上、乾燥で3個以上のチェックが付いたら**要注意！スキNFLレイル**が疑われます。

出典：飯坂真司(2018)「地域高齢者に対するスキNFL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』22(3)、287-296頁

しっかり予防対策しましょう

日々のお手入れや食事・運動の習慣が大切です。

保湿

保湿クリームを1日2回以上指先足先まで丁寧に塗りましょう。(特に入浴後)



保護

ちょっとぶつけただけでケガをしやすくなります。衣服やカバーで前腕やすねを保護しましょう。



洗浄

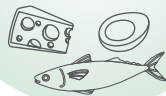
手洗いや入浴で皮膚を清潔に保ちましょう。特に指先や陰部は丁寧に。(こすりすぎに注意)



栄養

皮膚の材料であるタンパク質や皮膚の健康に重要な役割を持つビタミンC・Eを意識して摂りましょう。

※当院栄養相談窓口でも相談可。



運動

転倒によるケガ予防には関節の柔軟性、バランス・姿勢保持機能が重要です。



スキNFLレイル(皮膚のハリ低下、乾燥)が気になる方は、当院形成外科へご相談ください。

TEL:042-461-1535(形成外科外来)