

おむつ・失禁・汗・摩擦から皮膚を守る

高齢者・乳幼児・介護が必要な方と、そのご家族・支援者へ

暑さと蒸れ、尿・便、こすれは皮膚を短時間で傷めます。洗う・乾かす・薄く守るが基本です。

早めに交換 | やさしく洗う | 押さえて乾かす | 薄く保護 | 蒸れを減らす | 毎日見る

皮膚を守る 6つの基本

1 早めに交換

尿・便・汗で濡れたおむつ、パッド、衣類、寝具は、できるだけ早く交換します。

3 押さえて乾かす

柔らかい清潔な布で押さえ拭き。皮膚のしわや足の付け根まで、十分に乾かします。

5 蒸れを減らす

通気性のよい衣類と適切なサイズのおむつへ。必要以上に重ねず、汗で濡れたら交換。

2 やさしく洗う

安全なぬるま湯や低刺激の洗浄料で。便はこすらず、前から後ろへやさしく拭きます。

4 薄く保護する

普段使っている皮膚保護剤を薄く。汚れた部分だけをやさしく落として塗り直します。

6 毎日見る

おしり・股・皮膚のしわ・テープ周囲に、赤み・ただれ・痛み・水ぶくれがないか確認。

1 失禁によるかぶれ（IAD）

尿・便に触れる時間を短く。洗う・乾かす・守る

まず行うこと

- 尿・便で汚れたおむつ・パッドを早めに交換し、便はその都度やさしく落とす。
- 安全なぬるま湯、低刺激の洗浄料・清拭料を使い、強くこすらない。
- 押さえて乾かし、普段の皮膚保護剤を薄く均一に塗る。

その後の観察・処置

- 吸収量と体に合う製品を選び、必要以上に重ねない。漏れ・蒸れを確認。
- 保護剤は全部こすり落とさず、汚れた所をやさしく落として補う。
- おしり・会陰・太ももの付け根の赤み、ただれ、痛み、出血を記録。

早めに相談

- 広いびらん、出血、強い痛み、じゅくじゅく、膿・悪臭、発熱。
- 骨の出っ張りに紫色・黒色、押しても消えない赤みがある（褥瘡の疑い）。

2 乳幼児のおむつ皮膚炎

こまめに替え、手と交換場所も清潔に

まず行うこと

- 便・尿の後は早めに交換。前から後ろへ拭き、皮膚をこすらない。
- 安全なぬるま湯や新しい清拭用品で洗い、よく乾かして保護剤を薄く塗る。
- 介助者と子どもの手を洗い、交換台は食事場所と分けて清掃する。
- クリームは個人用にし、直接指を入れず清潔なティッシュ・手袋で取る。

気をつけること

- おむつをきつく締めず、サイズを合わせる。濡れた衣類・寝具も交換。
- 香りの強い製品、粉の厚塗り、他人の薬・残り薬を自己判断で使わない。

早めに相談

- 水ぶくれ、膿疱、びらん、出血、急に広がる赤み、強い痛み。
- 発熱、ぐったり、哺乳不良、尿が少ないなど全身状態の変化。
- 数日ケアしても改善しない／赤い小さな発疹が周囲に広がる。

交換・清拭のたびに、赤み・ただれ・痛み・水ぶくれ・出血を確認

汗のしわ・スキンテア・危険サインは裏面へ▶

汗のしわ・スキンテアと危険サイン

皮膚のしわは乾かし、高齢者の薄い皮膚は引っ張らない。褥瘡や感染との見分けにも注意。

3 皮膚のしわの蒸れ（間擦疹）

首・わき・乳房の下・腹部・股を清潔に乾かす

まず行うこと

- 汗を安全な水で流すか、個人用の清潔な布で押さえ拭きする。
- 皮膚のしわをそっと開いて十分に乾かし、通気性のよい衣類へ替える。
- 乾いた柔らかい布をしわの間に挟む時は、濡れたらすぐ交換する。

その後の観察・処置

- 首、わき、乳房の下、腹部のしわ、股、足指の間を毎日確認。
- 香りの強い製品や粉を厚く使わず、軟膏を自己判断で厚塗りしない。
- 処方された抗真菌薬・塗り薬は指示どおり。人と共用しない。

早めに相談

- 赤みが広がる、強い痛み、亀裂、じゅくじゅく、膿・悪臭、発熱。
- 鮮やかな赤みの周囲に小さな赤い発疹・膿疱が増える。
- 糖尿病、免疫を抑える治療中、寝たきりの方は早めに相談。

4 スキンテア・テープ損傷

薄い皮膚をつかまない。テープは低くゆっくり外す

予防

- 移乗時は腕やすねの皮膚を直接つかまず、衣類や補助具を使って支える。
- 長袖・すね当て等で保護し、乾燥部には普通の保湿剤を続ける。
- 粘着材は必要最小限。はがす時は皮膚を支え、皮膚と平行にゆっくり外す。

傷ができたら

- 手を守り、出血は清潔なガーゼで直接圧迫。安全な水でやさしく洗う。
- めくれた皮膚を切ったり引っ張ったりせず、清潔な非固着性ガーゼで覆う。
- 強い粘着テープを傷や脆い皮膚へ直接貼らず、医療者に処置を相談。

早めに相談

- 圧迫しても出血が止まらない／傷が深い・大きい／皮膚が紫・黒色。
- 赤み・腫れ・熱・痛みが増える、膿・悪臭、発熱。
- 抗凝固薬の内服中、糖尿病、血流障害、免疫低下がある。

すぐに医療者へ伝える症状（呼吸・意識の異常は 119 番）

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| ● 赤み・腫れが急に広がる、強い痛み、膿、悪臭、発熱、赤い筋 | ● 骨の出っ張りに紫色・黒色、押しても消えない赤み、水ぶくれ |
| ● おしり・股の広いびらん、出血、強い痛み、処置ができない | ● 乳幼児の発熱、ぐったり、哺乳不良、尿が少ない、顔色が悪い |
| ● 皮膚裂傷の出血が止まらない、深い・大きい、皮膚が紫・黒色 | ● 息苦しさ、顔・舌の腫れ、声のかすれ、意識がおかしい（119 番） |

介護・避難所スタッフの「交換時 30 秒チェック」

- おむつ交換・清拭時に、おしり・会陰・皮膚のしわ・テープ周囲・腕・すねを確認。
- 広く浅い赤み（IAD）と骨の出っ張りの限局した変化（褥瘡）を区別し、併存にも注意。
- 交換時刻、便の回数、使用製品、部位・大きさ・写真を記録し、悪化は医療者へ共有。

おむつ交換・失禁関連皮膚炎・スキンテア（公式・医学情報）

災害時のおむつ交換
CDC失禁関連皮膚炎
医学レビュースキンテア
ISTAP

濡れたら早く替える。こすらず洗い、よく乾かして薄く守る。

参考（公式・医学情報、2026 年 8 月確認）：CDC『Safe and Healthy Diapering During Emergencies』、『Guidelines for Personal Hygiene During an Emergency』、Kottner & Dissemond, Drugs Aging 2025（IAD）、Graham et al., Cochrane Database Syst Rev 2025（IAD 予防）、ISTAP, Management of Skin Tears 2025、日本皮膚科学会『創傷・褥瘡・熱傷ガイドライン—1 創傷一般（第 3 版）』。本資料は一般的な情報で、日本皮膚科学会の公式資料ではありません。作成過程で OpenAI の ChatGPT を文章整理・レイアウト作成の補助として使用し、皮膚科医が医学的内容を確認・修正しています。個別相談には対応していません。症状は地域の医療機関・避難所の医療救護班へ。緊急時は 119 番。

作成・医学監修：日本皮膚科学会専門医有志。本資料は災害時の情報提供を目的とした暫定版であり、日本皮膚科学会の公式資料・公式見解ではありません。

作成過程で OpenAI の ChatGPT を文章整理・レイアウト作成の補助として使用し、皮膚科医が医学的内容を確認・修正しています。

暫定版 Ver.1.0／2026 年 8 月 1 日