

スキンフレイチェックリスト 評価ガイド

淑徳大学看護栄養学部 飯坂研究室作成
2025年10月改訂

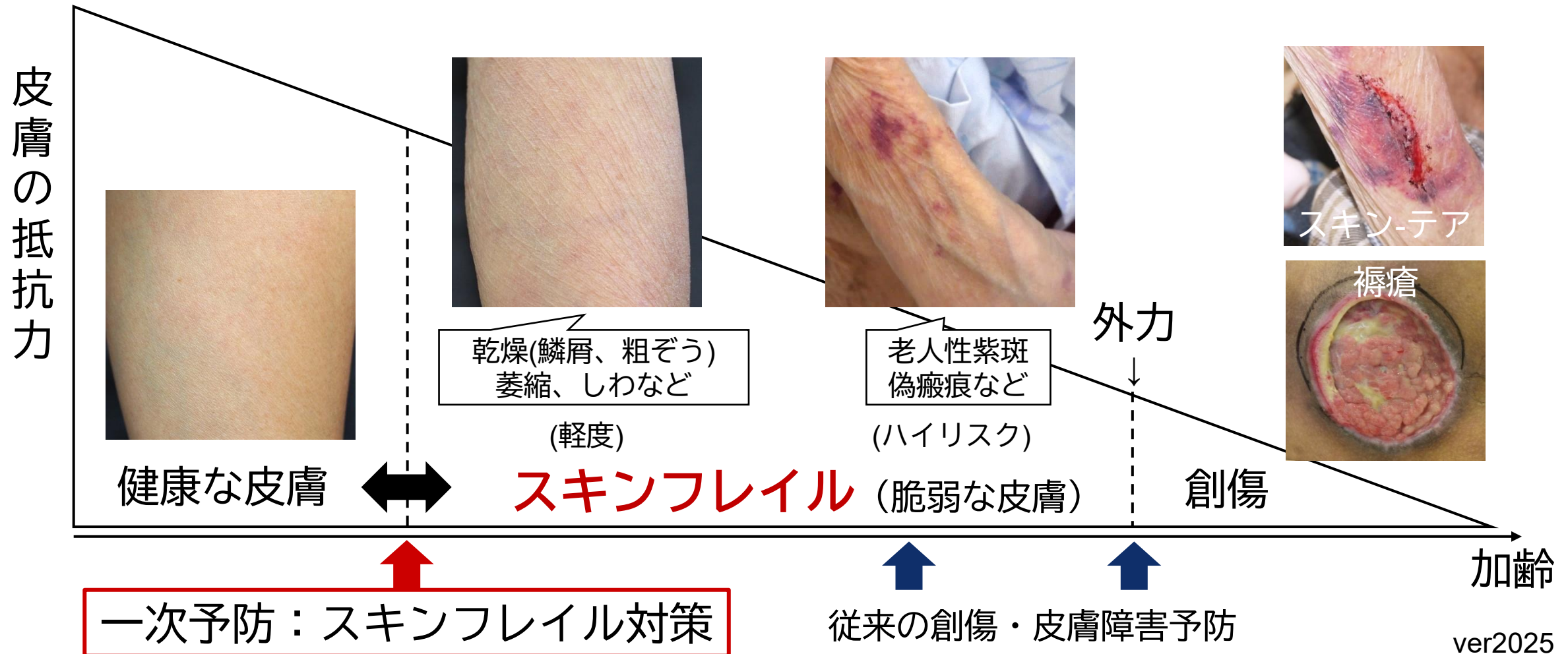
- 院内や施設の研修、研究等においてご自由にお使いください。
- チェックリストの詳細は下記論文をご参照ください。

飯坂真司, 真田弘美, 安部正敏, 田中秀子. 地域高齢者に対するスキンフレイスクリーニングツールの開発と妥当性評価.
日本創傷・オストミー・失禁管理学会誌 2018; 22(3): 287-296.

https://www.jstage.jst.go.jp/article/jpnwocm/22/3/22_287/_article/-char/ja/

高齢者のぜい弱な皮膚：スキNFLレイル

乾燥や粘弾性低下などを複合した状態であり、
創傷などの皮膚障害に対する脆弱性が増加した状態



スキNFLレイル評価ツールのコンセプト

- 皮膚の「フレイル」な状態（軽度～創傷のハイリスク状態）を評価できる
- 機械がなくても評価できる質問紙（チェックリスト）
- 専門家に限らず、高齢者自身が理解できる簡便さ
- 複合的な症状（乾燥、粘弾性）を評価できる多因子性

スキNFLレイルチェックリスト
(Skin Frailty Checklist, SFC) を開発した

スキNFLレイルチェックリスト

はり低下 (0-4)	1. 肌をつまむと容易に伸びる	いいえ・はい
	2. 肌をつまんで離しても戻らない (該当する場合、1も「はい」とする)	いいえ・はい
	3. 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	いいえ・はい
	4. 痛みやかゆみのない紫色のアザが繰り返しできる (注射のあとは除く)	いいえ・はい
乾燥 (0-6)	5. 肌の表面が白い粉をふいている	いいえ・はい
	6. 肌の表面に小さい「フケ」のような薄皮がある (該当する場合、5も「はい」とする)	いいえ・はい
	7. 肌は硬くないが、ふれるとチクチクしている	いいえ・はい
	8. 肌が硬く、なでるとガサガサしている (該当する場合、7も「はい」とする)	いいえ・はい
	9. 一部が赤くなっており、押すと消える	いいえ・はい
	10. こまかな網目のようなシワがある	いいえ・はい

- ・はり低下4項目、乾燥6項目の10点満点
- ・「はい」の合計を計算し、点数が高いほどスキNFLレイルが進行
- ・対象：主に地域高齢者、回復期～慢性期の高齢者

SFC採点例

	Case1	Case2	Case3
			
はり 低下	0	4	1
乾燥	0	1	6
合計	0	5	7

併存妥当性

評価部位：前腕部、評価者：看護職

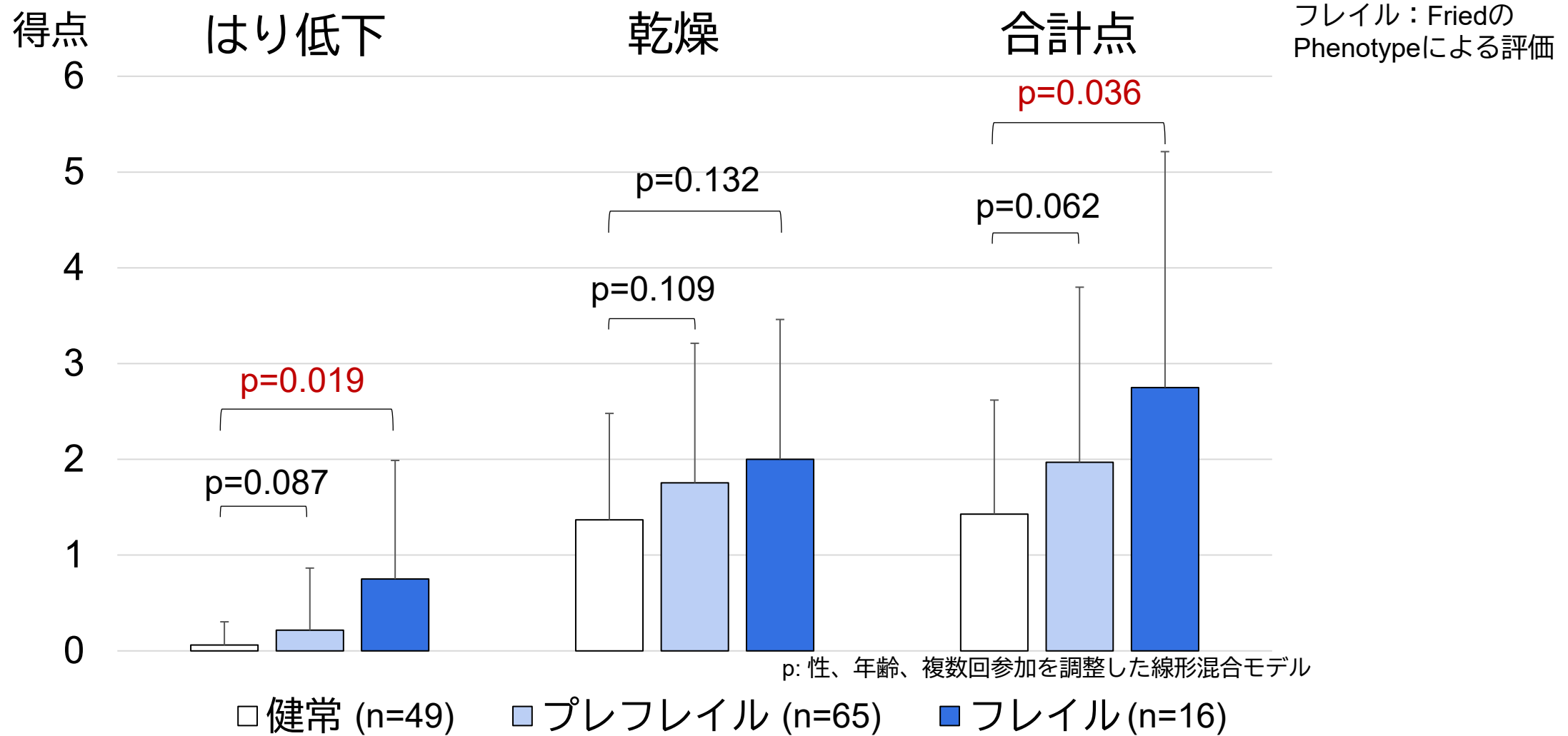
評価項目	基準となる測定	n	SFCはり低下		SFC乾燥		SFC合計	
			r	p	r	p	r	p
乾燥	角質水分量	192	-0.08	0.291	-0.40	<0.001	-0.36	<0.001
	SRRCスコア*	192	0.33	<0.001	0.89	<0.001	0.84	<0.001
皮膚粘弾性	最大変形 r0	167	0.18	0.021	0.08	0.279	0.13	0.088
	戻り率 r2	167	-0.39	<0.001	-0.21	0.008	-0.31	<0.001
真皮超音波	コラーゲンスコア	77	0.09	0.421	0.14	0.242	0.14	0.235
	厚み	77	-0.42	<0.001	-0.19	0.092	-0.32	0.005

r: Pearsonの相関係数

*SRRC: ドライスキン所見の評価ツール（鱗屑、粗造、発赤、亀裂）

- 「はり低下」は、主に皮膚粘弾性、皮膚の厚みと相関
- 「乾燥」は、主に角質水分量、SRRCスコアと相関

フレイルとスキnfレイル



フレイル群では健常群に比べ、有意に「はり低下」得点が高い

得点の分布

評価部位：前腕部、評価者：看護職

	地域高齢者 (のべ192名)			回復期リハ高齢者 (のべ195名, 39名×5週)		
	はり低下	乾燥	合計	はり低下	乾燥	合計
平均	0.2	2.1	2.4	0.9	3.8	4.7
標準偏差	0.7	1.6	1.9	1.1	1.3	2.1
中央値	0	2	2	0	4	4
最小値	0	0	0	0	0	0
最大値	4	6	8	4	6	10

地域：飯坂真司, 真田弘美, 安部正敏, 田中秀子. 日本創傷・オストミー・失禁管理学会誌 2018; 22(3): 287-296.

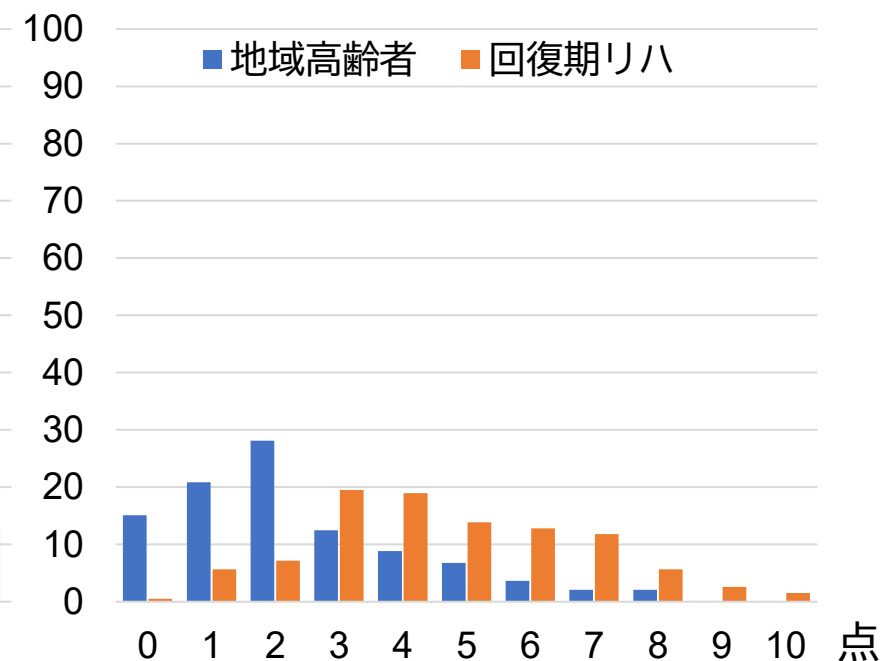
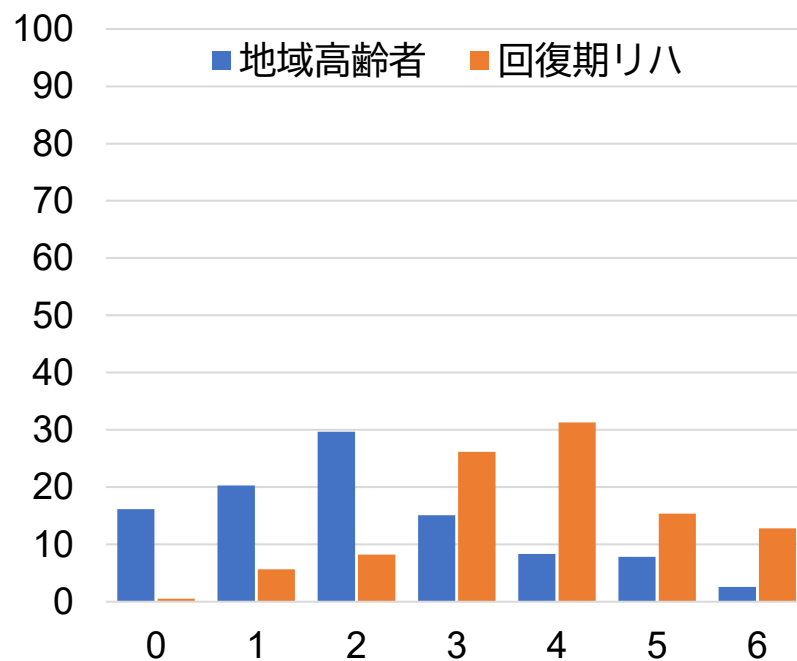
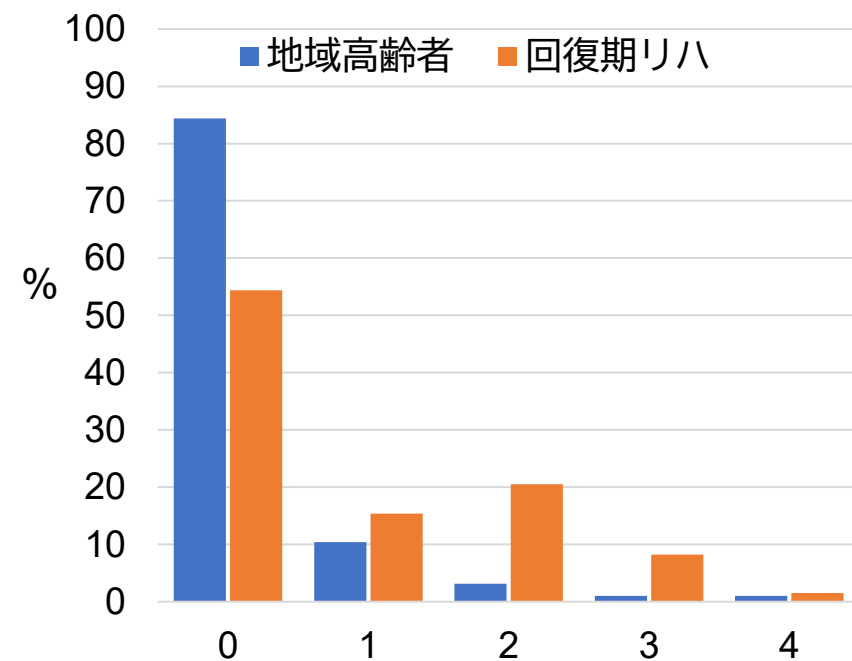
回復期リハ：Nomoto T, Iizaka S. Advances in Skin & Wound Care 2020;33:186-191.

得点の分布

はり低下スコア

乾燥スコア

合計点

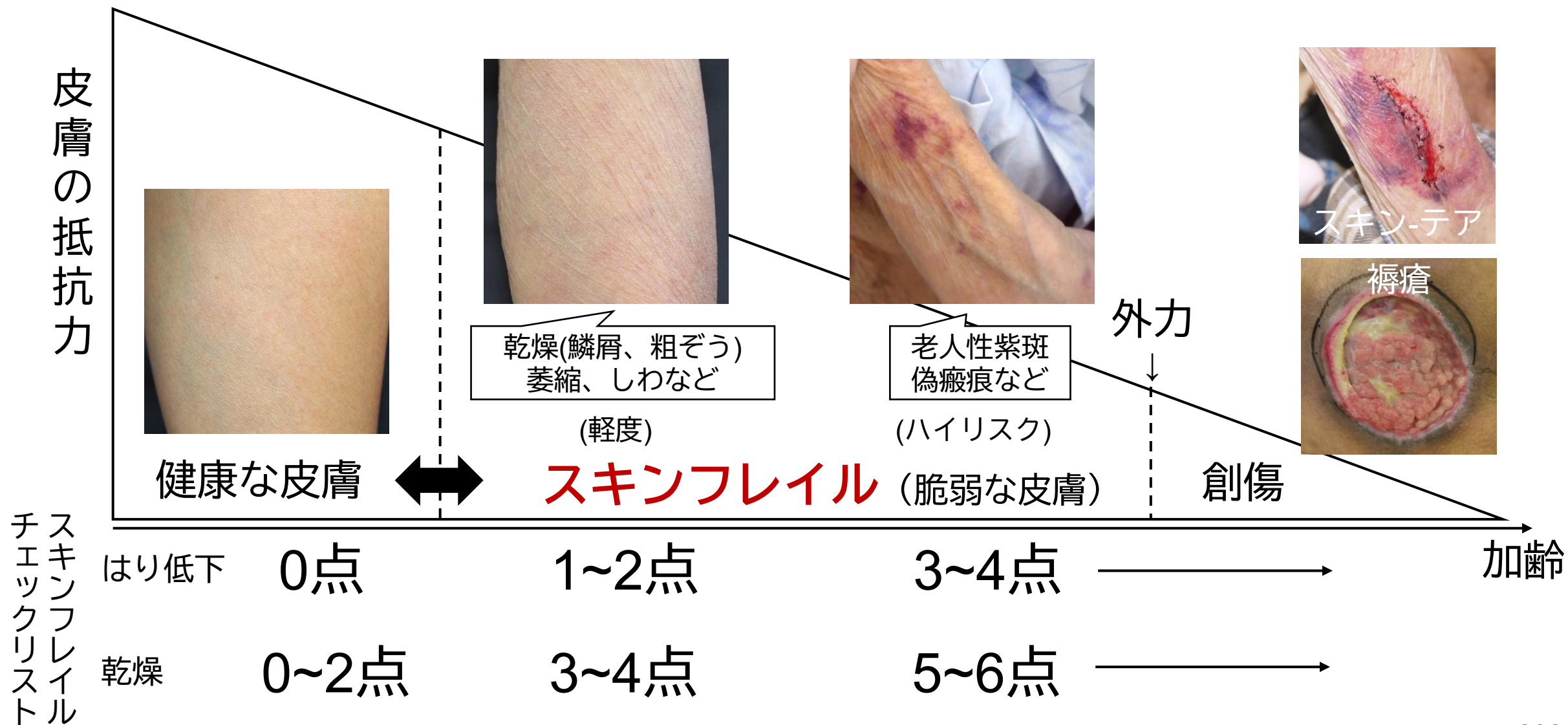


横軸は点数、縦軸は該当する人数の割合を示す

地域：飯坂真司, 真田弘美, 安部正敏, 田中秀子. 日本創傷・オストミー・失禁管理学会誌 2018; 22(3): 287-296.

回復期リハ：Nomoto T, Iizaka S. Advances in Skin & Wound Care 2020;33:186-191.

高齢者のスキNFLレイルとチェックリストの目安



スキンスケイルチェックリストの活用場面

- ① 定期的なスキンスケイルのスクリーニング/モニタリング
 - ・ 入院時、退院時、外来通院時、在宅訪問時など
- ② 適切なスキンケア内容を判断するための基準
 - ・ はり低下1点以上：皮膚の保護ケア＋栄養管理を追加 など
 - ・ 乾燥2点以下：保湿1日1回 ⇔ 乾燥3点以上：保湿1日2回 など
- ③ スキンケア効果の定量的な評価
- ④ 患者/利用者本人や家族への教育・啓発ツール

あくまで例です
施設の状況に合わせて
お使いください

スキンフレイチェックリスト

採点のポイント

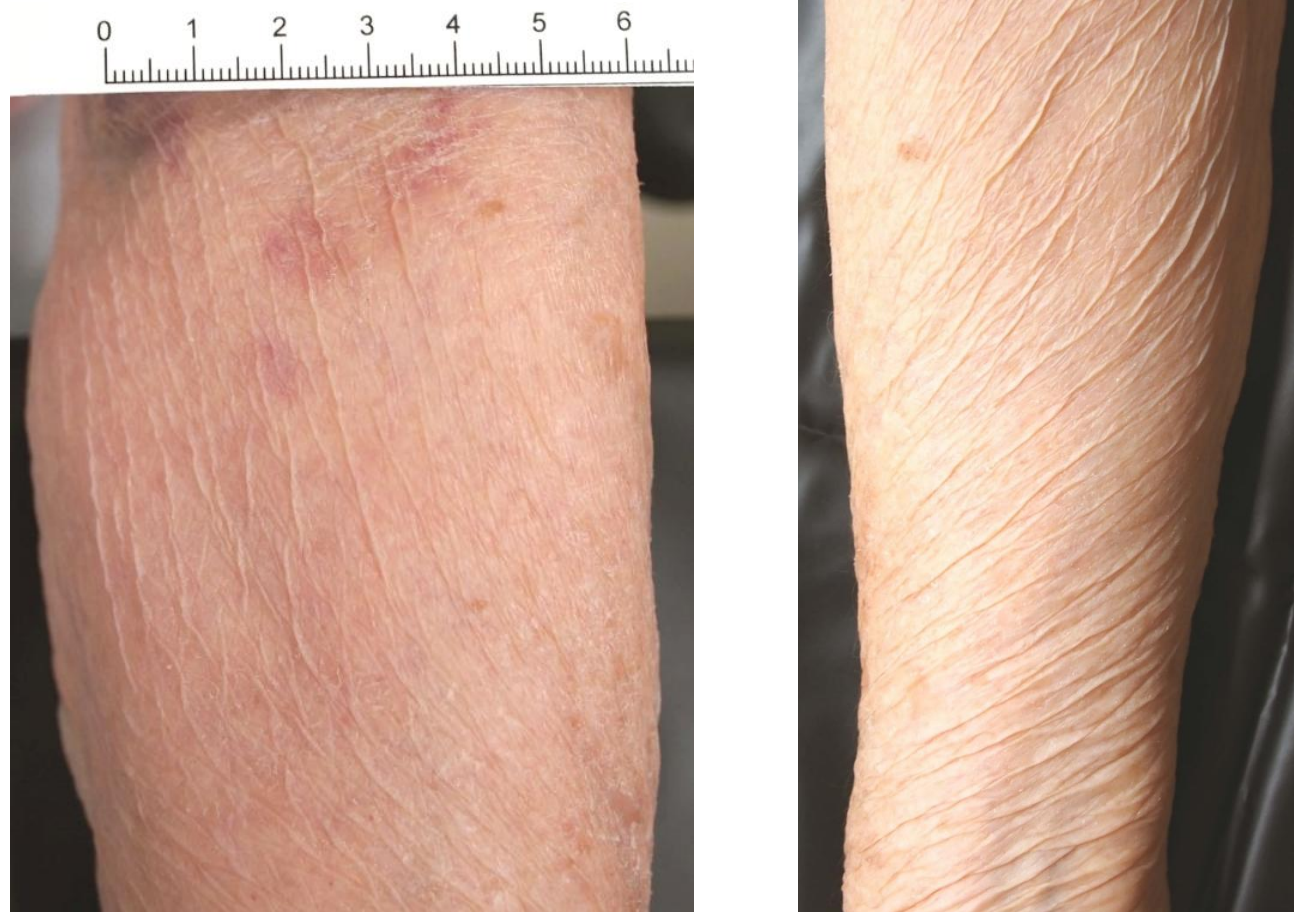
- 評価部位（前腕、下腿など）ごとに採点します。
 - 妥当性は、前腕にて検証されております。
- 肉眼で判別しづらい場合には、写真を撮り、拡大して評価します。
- 評価部位の大半（おおむね半分以上）に所見が認められる場合に「はい」とします。

① 肌をつまむと容易に伸びる



- 皮膚にはりがなくなり、たるんだ状態で、よく動く
- 見た目には皮膚がそれほど余っていない

② 肌をつまんで離しても戻らない



- ①よりも、皮膚がたるんだ状態（常に皮が余っている）
- ②が「はい」の場合、①も「はい」とする

③ 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



- 肌が薄く、血管（静脈）が見える状態。たるみもある
- 白い薄皮が確認できる場合もある。

④ 痛みやかゆみのない紫色のアザが繰り返してできる



注) 原因が明らかな
点滴漏れ、皮膚疾患は除く

⑤ 肌の表面が白い粉をふいている



- 白い粉が点々をついた状態。まだ皮のようではない。
- SRRCスコアの鱗屑 1点または2点に相当

⑥ 肌の表面に小さい「フケ」のような薄皮がある



- ⑤よりも大きく、つながった薄皮の状態
- ⑥が「はい」の場合、⑤も「はい」とする
- SRRCスコアの鱗屑 3点または4点に相当

⑦ 肌は硬くないが、ふれるとチクチクしている



- 手で触って、硬くはないが、滑らかではない状態
- SRRCスコアの粗造 1点に相当

⑧ 肌が硬く、なでるとガサガサしている



- ⑦がより進行した状態
- 手で触ると硬く、なでると引っかかる状態
- ⑧が「はい」の場合、⑦も「はい」とする
- SRRCスコアの粗造 2点以上に相当

⑨ 一部が赤くなっており、押すと消える



- 周囲がはっきりしない、ぼんやりした赤み、
- かゆくて、ひっかいたことによる赤みも含める。
- 「押すと消える」は④紫斑（内出血）でないことの確認
- SRRCスコアの発赤 1点以上に相当

⑩ こまかな網目のようなシワがある



- 上に盛り上がるような、細かなしわ
- いわゆる「乾燥小じわ」、「ちりめんじわ」

スキンフレイチェックリスト 採点練習

- 3症例あります。
- まず写真を見て、評価して見ましょう。
- 次に、採点例のスライドと見比べてみましょう。

一緒に採点してみましょう：Aさん



はり低下	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	

一緒に採点してみましょう：Aさん



はり低下	肌をつまむと容易に伸びる	いいえ
	肌をつまんで離しても戻らない	いいえ
	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	いいえ
	痛みやかゆみのない紫色のアザが繰り返しできる	いいえ
乾燥	肌の表面が白い粉をふいている	はい
	肌の表面に小さい「フケ」のような薄皮がある	はい
	肌は硬くないが、ふれるとチクチクしている	はい
	肌が硬く、なでるとガサガサしている	はい
	一部が赤くなっており、押すと消える	はい
	こまかな網目のようなシワがある	いいえ

はり低下0点 乾燥5点

一緒に採点してみましょう：Bさん



は り 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	

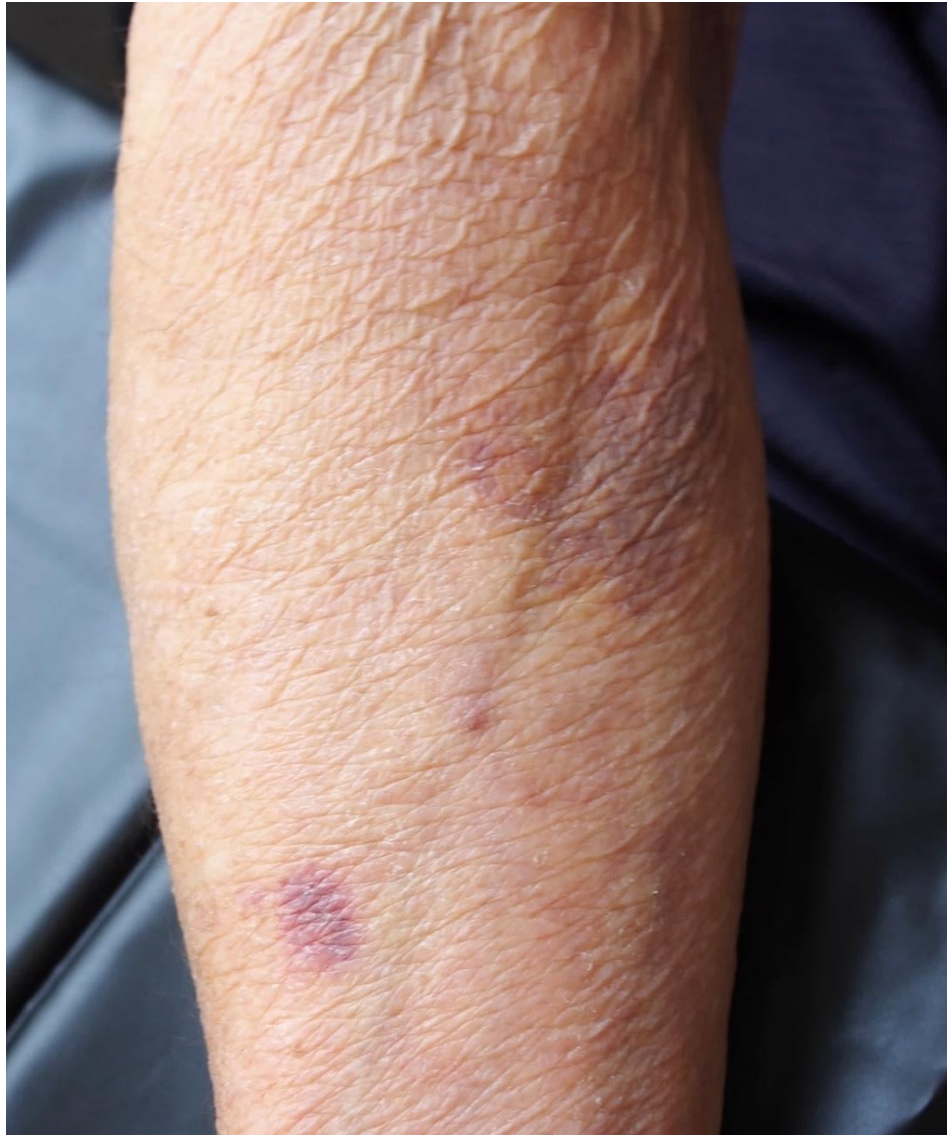
一緒に採点してみましょう：Bさん



はり低下	肌をつまむと容易に伸びる	はい
	肌をつまんで離しても戻らない	はい
	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	はい
	痛みやかゆみのない紫色のアザが繰り返しできる	いいえ
乾燥	肌の表面が白い粉をふいている	はい
	肌の表面に小さい「フケ」のような薄皮がある	はい
	肌は硬くないが、ふれるとチクチクしている	はい
	肌が硬く、なでるとガサガサしている	いいえ
	一部が赤くなっており、押すと消える	はい
	こまかな網目のようなシワがある	いいえ

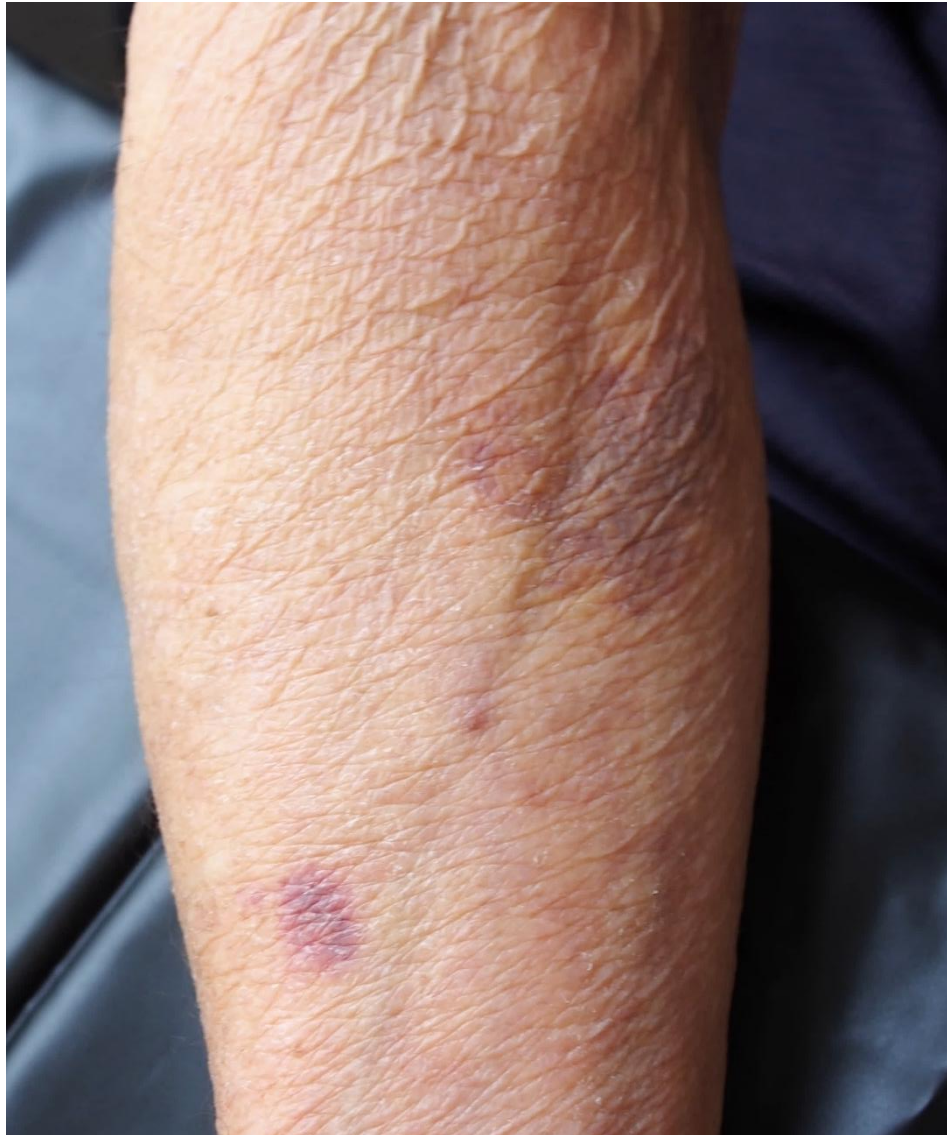
はり低下3点 乾燥4点

一緒に採点してみましょう：Cさん



は り 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	

一緒に採点してみましょう：Cさん



はり低下	肌をつまむと容易に伸びる	はい
	肌をつまんで離しても戻らない	はい
	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	いいえ
	痛みやかゆみのない紫色のアザが繰り返しできる	はい
乾燥	肌の表面が白い粉をふいている	はい
	肌の表面に小さい「フケ」のような薄皮がある	いいえ
	肌は硬くないが、ふれるとチクチクしている	はい
	肌が硬く、なでるとガサガサしている	はい
	一部が赤くなっており、押すと消える	はい
	こまかな網目のようなシワがある	はい

はり低下3点 乾燥5点

参考：Specified Symptom Sum (SRRC) スコア

スコア	鱗屑（視診）	粗糙（触診）	発赤（視診）	亀裂（視診）
0	なし	なし	なし	なし
1	軽度 小さい鱗屑のみで軽度にくすんだ表面	軽度 接線方向の触診で、軽度 不規則でチクチク触れる	軽度 淡い発赤が小範囲にある、または かすかな発赤が広がっている	軽度 検査する部位に、 ひとつの表層の亀裂
2	中等度 小さな鱗屑とより大きな 鱗（>0.05mm）の混在、 表面は不透明か白っぽい	中等度 垂直方向の触診で、 明瞭に不規則でチクチク 触れ、軽度に硬い	中等度 明瞭な発赤が限られた範囲にある、 または明らかな発赤が広がっている	中等度 ひとつまたは 集合した表層と より深部の亀裂
3	重度 より大きな鱗屑 （一片>1 mm）が目立つ、 表面は白っぽい	重度 高度に不規則で、 チクチク触れ、 いくらか硬い	重度 明瞭な発赤がより広範囲にある、 または、よりはっきりした発赤が 広がっている	重度 スコア2と同様も、 深部の亀裂
4	最重度 より大きな鱗屑が検査する 皮膚表面のほぼ全面を 覆っている	最重度 全体に不規則で、皮膚の きめが大きく崩れ、 明らかに硬い	最重度 高度な発赤が検査する部位全体に ある（亀裂による発赤は含まない）	最重度 深部の亀裂が 多くを占めている

- 鱗屑S, 粗ぞうR, 発赤R, 亀裂Cの4項目からドライスキン所見を評価（16点満点）
→高得点ほど乾燥が重症
- 皮膚の専門知識がある者（医療者）が評価する