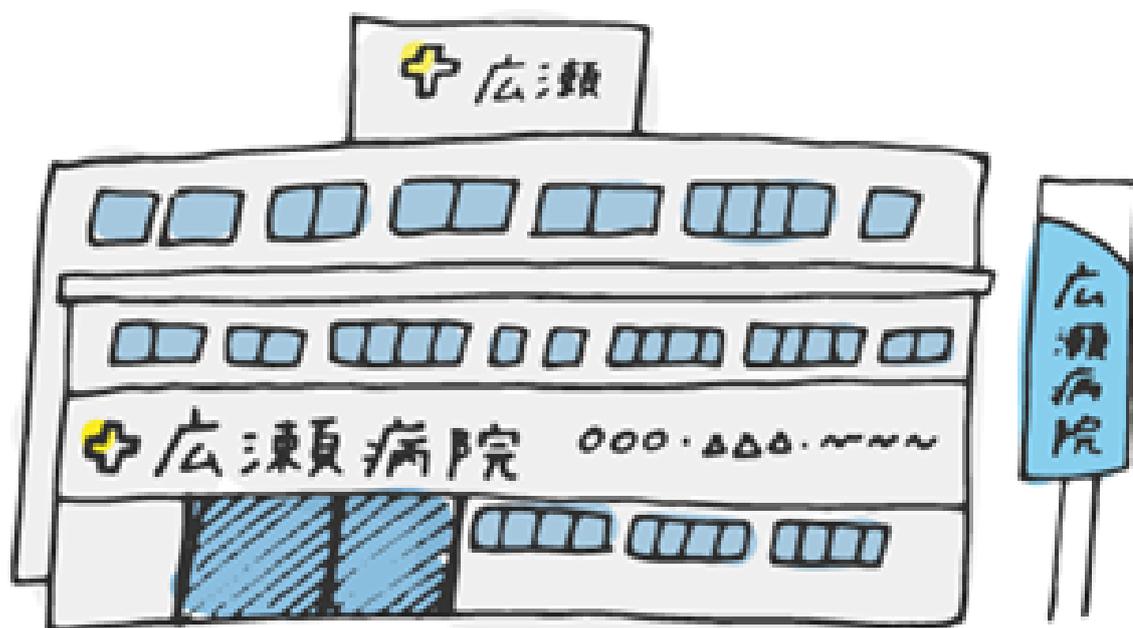


褥瘡予防・ケア

パンフレット



広瀬病院
褥瘡予防対策チーム

目次

1. 褥瘡（床ずれ）って何？
2. 褥瘡（床ずれ）はどこに出来やすいの？
3. 褥瘡（床ずれ）ってどんな人に出来るの？
4. 褥瘡（床ずれ）を予防するには？
5. 予防のために大切な「清潔」
6. 予防のために大切な「栄養管理」と「嚥下」
7. 褥瘡のまとめ



1. 褥瘡（床ずれ）って何？

褥瘡とは『床ずれ』とも呼ばれ、体重の集中する骨と寝具に挟まれた皮膚組織が圧迫され、「血液の流れが悪くなり、皮膚やその下にある組織が死んでしまうこと」を言います。

長時間同じ姿勢で寝ていたり座っていたりすると体重が骨の出ている部分に集中することにより、褥瘡ができる原因となります。

特に痩せて骨が出ている方や関節拘縮のある方は褥瘡が発生する危険性が高くなります。



《褥瘡の初期》



《褥瘡の中期》



《褥瘡の後期》

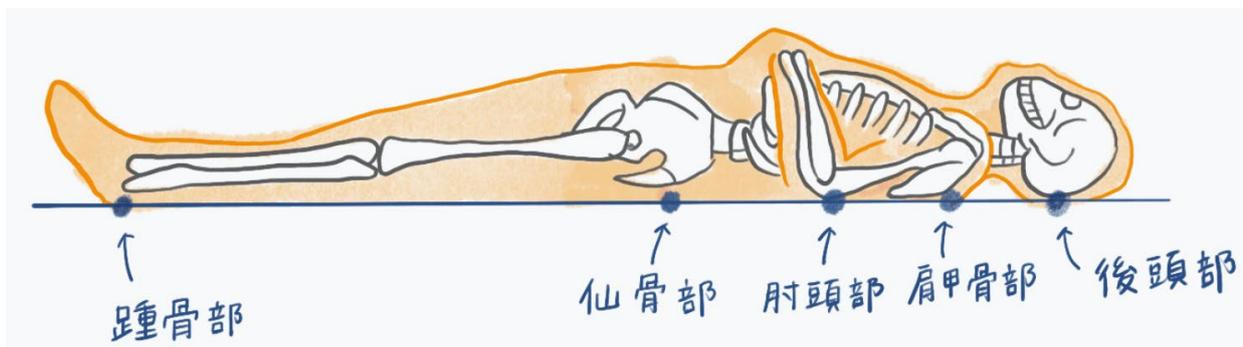
2. 褥瘡（床ずれ）はどこに

出来やすいの？



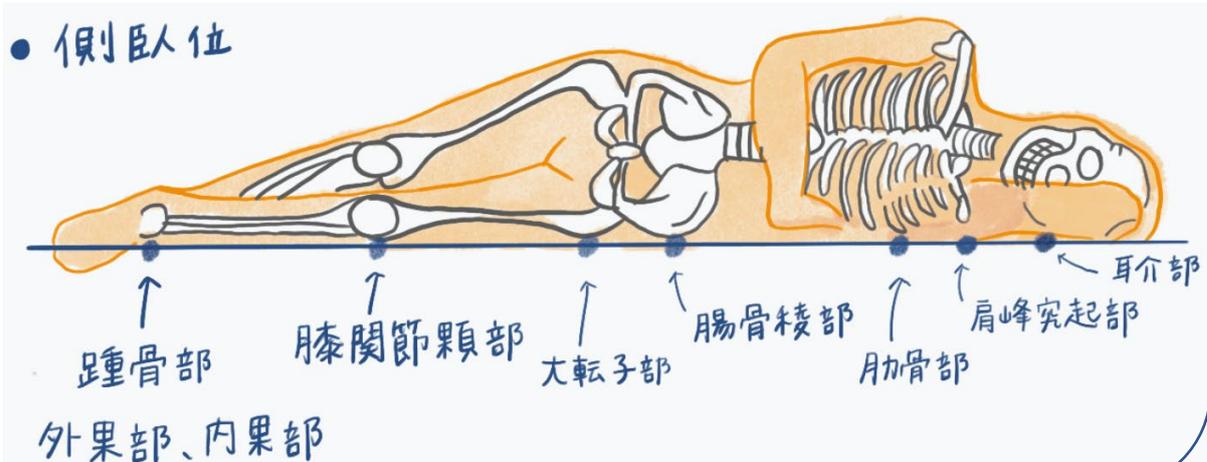
褥瘡の出来やすいところを下記にご紹介します。

仰臥位



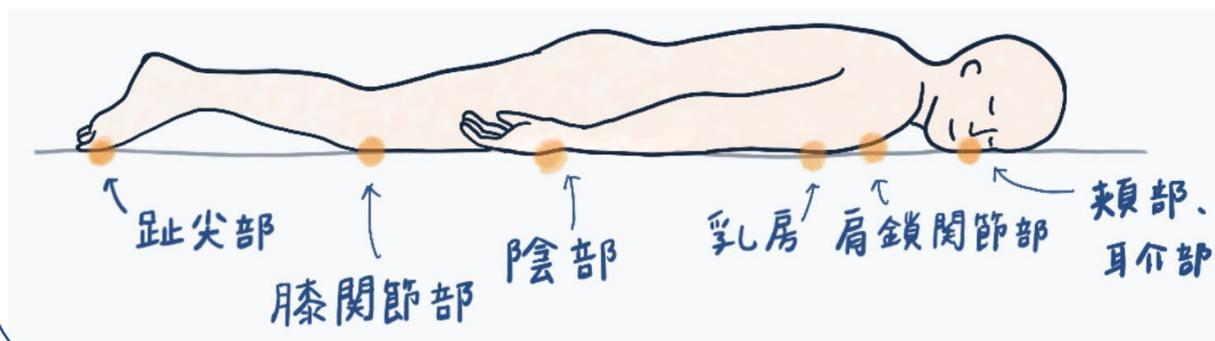
側臥位

● 側臥位

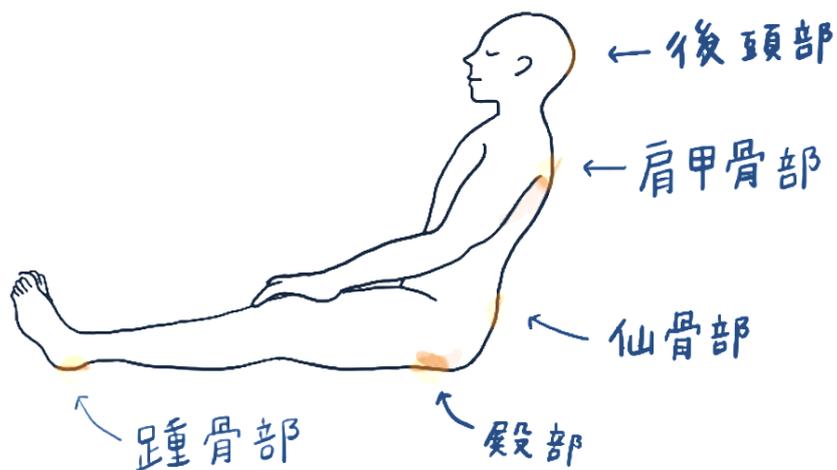


褥瘡の出来やすいところ

腹臥位



座位



3. 褥瘡（床ずれ）ってどんな人に出来るの？



褥瘡が出来やすい人は次のような人です。

- ほとんどの時間をベッドや車いすで過ごし、自分の力で寝がえりをうったり姿勢を変えることが出来ない人
- 食事を十分にとれない状態が続いている人
- 関節が伸びない状態で固まっている人
- 浮腫（むくみ）のある人
- 尿・便失禁によって皮膚がいつも湿っている人



4. 褥瘡（床ずれ）を予防するには？

褥瘡を予防するためには、体の向きや姿勢を変えたり褥瘡予防寝具を用いたりして、身体にかかる力を分散させることが大切です！

では身体にかかるちからを分散させる方法をご紹介します！

1) 体位交換を行う



体位交換とは主に、介護において自力で身体の向きを変える事のできない方の身体の向きを変えることを意味します。

同じ態勢で長時間寝ていると、身体の一部に集中的に圧力がかかります。身体に長時間圧力がかからないよう、適宜身体の姿勢を変えることが大切となります。自分の力で寝返りできない方には、体位交換をすることにより、褥瘡予防だけでなく、肺炎や関節拘縮の予防などにも効果があると言われていています。

体位交換の際にはクッション（*1）等を使用して、安楽な姿勢を保つようにしましょう。

（*1クッションは後程ご紹介します）

2) ポジショニングを行う

— 身体の向きや姿勢を変えるポイント —

動けないことにより起こる様々な悪影響に対しての予防対策の一つとして姿勢を変えて、自然な体軸の流れを整え、安全で安楽であると感じる安定した姿勢にする方法があります。



ベッドでお過ごしになる方

- あお向け、左右横向きが交互になるように身体の向きを変えましょう。
- 安楽な姿勢を保ち、圧迫やズレが緩和できる様枕やクッションを使用しましょう。
- ベッドを起こす際は「足を少し上げてから頭を上げる」ようにしましょう。（頭のみ上げると身体がずり下がり褥瘡の原因になります）
- ベッドを起こした後、背もたれに接触している皮膚はズレて引っ張られています。一度抱き起こし背中とベッドを離すようにするとズレをなくすることが出来ます。抱き起こすことが困難な場合は、背中や腰の下に手を入れて接触している皮膚をベッドから離すと良いでしょう。

《クッション例》



座ってお過ごしになる方

- 車椅子などに長時間座る場合は、体圧分散のあるクッションを使用し、時々お尻を浮かせて座り直しを行いましょう。
- 車椅子に座っているときは、長くても2時間で必ず15分以上の休息（横になる）をとるようにしましょう。
- 円座の使用は避けましょう。姿勢が不安定になる上に、円座に接触する皮膚部分に圧迫がかかります。



《クッション例》



上記のような体圧クッションなどの使用をお勧めします。

4) 車椅子の座り方



『正しい座り方』



『体に負担がかかる座り方』



※無理な姿勢は拘縮の原因にもなりますので注意しましょう。

体圧クッションや体交枕、エアーマットの購入やレンタルについては、担当のケアマネージャーさんに相談し、福祉用具の検討をしましょう。

5) 圧迫を予防するには？

身体の向きや姿勢を変える体位交換や、褥瘡予防用具を使用して圧迫が加わらないようにします。通常のマットレスは固いため、骨の出ているところに圧力がかかり、褥瘡発生の危険性が高まります。

褥瘡の発生の危険性が高い人には褥瘡予防マットレスを使用します。

《褥瘡予防マットレスの例》



ウレタンマットレス



エアーマットレス

6) 背抜き・背下げの方法

褥瘡予防マットレスを使用している場合でも、背抜きや背下げを行い身体の圧を抜いてあげましょう。

下記では背抜きや背下げの方法をご紹介します。

背抜き（背中）



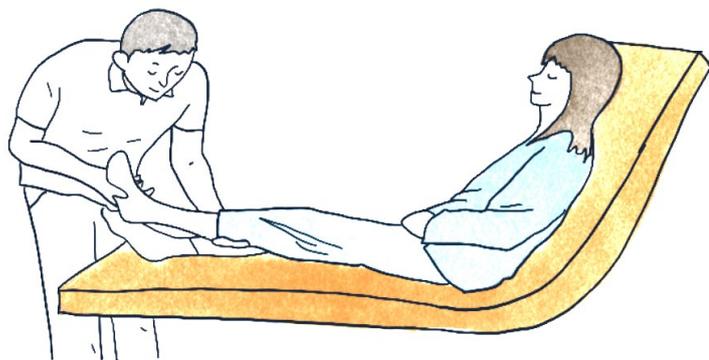
肩甲骨に手をまわし、抱き起すようにしてマットレスから背中を離します。抱きかかえたまま、パジャマやシーツのしわを伸ばします。

背抜き（お尻）



背抜きをしたらそのまま尻抜きに入ります。上半身を左右に傾けてマットから離しながら、パジャマやシーツのしわを伸ばします。終わったら身体をそっと戻します。

かかと抜き



膝から下全体を持ち、ふとももの裏が軽くマットレスから離れる位まで持ち上げます。パジャマのしわやシーツのしわを伸ばしたらゆっくり足を戻します。

背下げ



肩と臀部に手を添えて側臥位になってもらい、その間にパジャマとシーツのしわを伸ばします。終わったら、ゆっくりあお向けに戻します。

5. 予防のために大切な「清潔」

1) スキンケア（皮膚の保護）について

健康な皮膚とは、皮膚の表面が皮脂膜で覆われしっとり滑らかな肌をしています。しかし、汗や尿・便失禁によって皮膚がいつも湿った状態の場合、皮膚を保護する作用が低下し褥瘡発生の危険性が高くなります。また、高齢者や浮腫（むくみ）のある方の肌は一般的に乾燥していることが多く、傷つきやすくなっています。そのため肌のお手入れが大切です。



【対策】

- 入浴や全身を拭くことで清潔を保ちましょう。
- 乾燥している肌の場合、保湿剤などを使用して潤いのある肌にしましょう。
- オムツやパットを使用して肌がいつも湿った状態の場合は、撥水クリームなどを使用して蒸れや排泄物から皮膚を保護しましょう。

2) 肌の洗浄

洗浄剤は皮膚の汚れだけではなく、皮脂膜も取り除いてしまいます。洗浄剤の使用は1日1回でよいです。泡で包み込むようになでる程度でこすらず、洗いましょう。人肌程度のお湯で洗うようにしましょう。

※ 消毒薬は絶対に使用しないでください。



3) 保湿

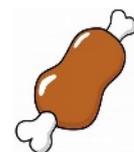
皮膚が乾燥しないよう保湿剤を塗りましょう。

4) 保護

被膜剤や撥水クリームなどを使用し、排泄物が直接皮膚に付かないようにしましょう。

※ 分からないことがあれば医師や看護師に
相談してください。

6. 予防のために大切な「栄養管理」と「嚥下」



栄養が不足すると、褥瘡（床ずれ）になりやすく治りにくくなるため、栄養管理は褥瘡予防・治療に非常に大切です。

- 体重の変化、消化器症状（吐き気、下痢、食欲不振）など、身体の状態を定期的にチェックしておきましょう。
 - 食事は偏らないようにタンパク質、ビタミン、ミネラルなどをバランスよくとりましょう。
 - 食事が十分にとれなくなったら、医師や看護師に相談しましょう。
- ※ 水分、エネルギーの摂取量は疾患などによって異なりますので、医師や看護師からの指示に従ってください。

1) 食べることについて



- 食べ物をしっかり噛んで食べられることと、食べ物を「ごっくん」としっかり飲み込むこと（嚥下）はとても大切です。
- 上手に嚥下できなくなると、気管に食べ物が入ってしまいます。このことを誤嚥といいます。「誤嚥」は肺炎を引き起こす原因になります。以下のような徴候が見られましたら、早めに医師や看護師に相談しましょう。

- 食事に時間がかかる
- 食事中にむせる
- 痰の量が増えてきた
- 食事量が減ってきた
- 風邪でもないのに発熱がみられる



7. 褥瘡のまとめ

下記のような症状は初期の褥瘡です。
注意して早急に対処してください。

1) 押しても消えない発赤



褥瘡（床ずれ）の第一段階です。一定の部位に圧力がかかっています。適宜、体位交換を行い発赤部分の変化に注意しましょう。皮膚の乾燥やふやけた状態は、皮膚が傷つきやすい状態になるため、保湿剤や撥水クリームなどを使用し、皮膚の清潔・保湿・保護に努めましょう。

2) 皮膚の皮がむけている状態



このような状態になってしまった場合、処置が必要になってきます。

※医師や看護師に

早急にご相談ください！



【POINT】

創部に体重がかからない様にクッションなどを使用し、定期的に体位交換を行きましょう。

3) こんな状態になったら危険！



このような状態になってしまっは、治るのにも時間がかかってしまい苦痛も伴ってしまいます。

このような状態になってしまったときは、**早急に医師や看護師に相談してください。**



相模原市緑区久保沢二丁目3番16号

医療法人社団守成会 広瀬病院

TEL: 042(782)3021

平成31年4月1日作成 ©2019 Hirose Hospital

令和2年6月1日改定