



すこやかだより

白鳥病院訪問担当

平成29年4月1日

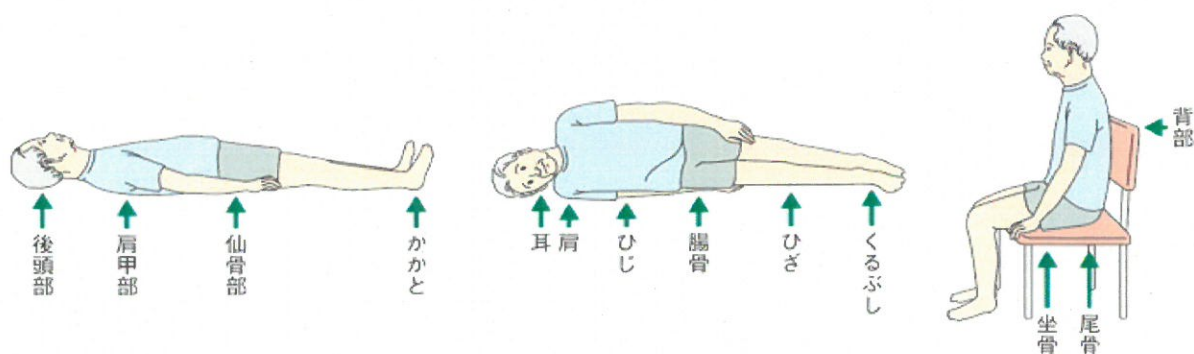
今回は褥瘡（とこずれ）予防についてお話しします。

◆褥瘡とは何でしょうか？

褥瘡とは、寝たきりなどによって、体重で圧迫されている場所の血流が悪くなったりすることで、皮膚の一部が赤い色味をおびたり、ただれたり、傷ができてしまうことです。一般的に「床ずれ」ともいわれています。

◆褥瘡になりやすい体の部位はどこでしょうか？

骨が突き出した部位は強く圧迫されて、褥瘡ができやすくなります。褥瘡のできやすい部位は、寝ているからだの向きや姿勢によって違ってきます。



在宅褥瘡予防・治療ガイドブック第3版. p194. 照林社. 2015年 より引用

◆褥瘡にならないためには？

体位変換の方法

長い時間同じところの圧迫を避けるため、定期的に体位の変換を行います。体位の変換の方法の一つに、骨の突き出しがない広い面積のお尻の筋肉で体重を受けることができる「30度側臥位」（写真1）があります。この体位をとる場合は、クッションなどを活用して、できるだけ広い接触面積で姿勢を保てるようにします。ただし、個人差があるので「30度」はあくまでも目安としてください。寝衣のしわによる圧迫をなくすよう整えます。1人で行う場合は、体の部分を少しずつ移動させます。スライディングシート（低摩擦素材使用の、大きな力を加えずに身体を動かせることのできるシート）を利用する方法もあります。

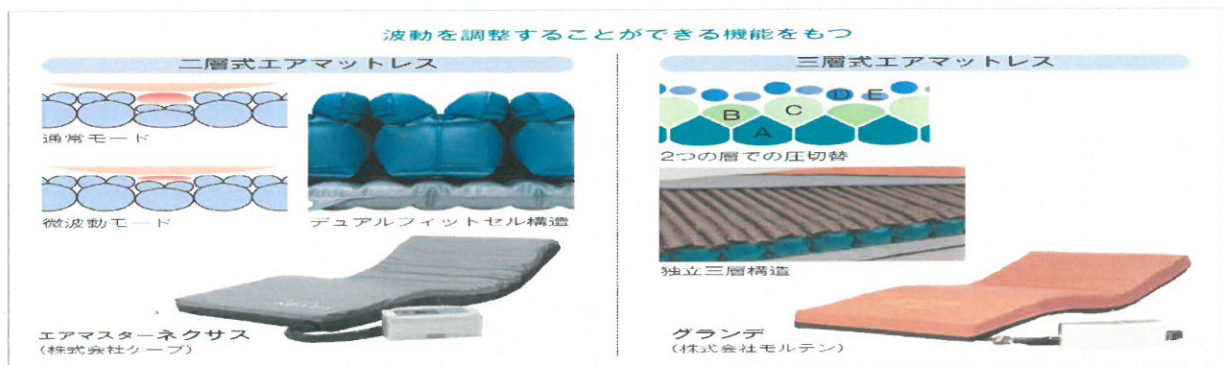


写真1 片方を30度横に向ける体位

体位分散寝具

体圧分散用具の目的は、①「沈み込み」や「包み込み」により突出部の圧力を低くする(身体の接触面を増やす)こと、②「接触部位を変える」ことによって接触圧を低くするものです。特に自力体位変換が出来ない人には、圧切替型エアマットレスを使用することが勧められています。(図1参照)

図1 圧切り替えマットレス



株式会社ケーブ、株式会社モルテン ホームページを参考に作成

褥瘡ガイドブック第2版. p178. 照林社. 2015年 より引用

栄養

褥瘡予防のためには、高エネルギー、高蛋白質のサプリメントによる補うことが勧められています。また、口からの栄養補給が難しい人には、必要な栄養量を経腸栄養(鼻や胃にチューブを挿入して流動物を補給する)または静脈栄養(点滴)による補給を行うこともあります。

スキンケア

肛門や、周囲に排泄物が付着した状態が長時間続くと、皮膚への刺激が加わり、褥瘡発生につながりやすくなります。排泄物から皮膚を守るためには、皮膚の洗浄後に、肛門やその周囲皮膚へ皮膚保護のためのクリーム等の塗布を行うことが勧められています。また皮膚の洗浄については、皮膚をゴシゴシ擦らないように優しく丁寧に洗うことが大切です。よく石鹸を泡立てて、十分に洗い流しましょう。高齢者の皮膚は弱く、骨の突出した部位は皮膚の摩擦を強く受けやすい状態になっています。日頃より皮膚が乾燥しないよう保湿クリームなどを塗布することが大切です。

出典 日本褥瘡学会ホームページ