

# 褥瘡（床ずれ）予防 について

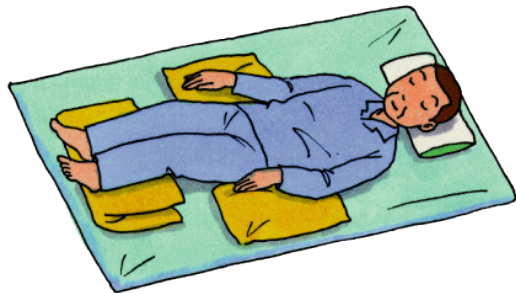


## 目次

- 1.褥瘡（床ずれ）ってなあに？
- 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）を予防するためには？
- 5.スキンケアについて
- 6.栄養管理について
- 7.褥瘡（床ずれ）の処置方法

## 1. 褥瘡（床ずれ）ってなあに？

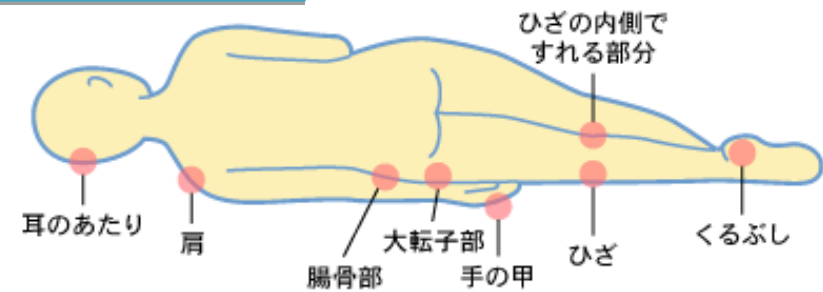
褥瘡は「床ずれ」とも呼ばれ、体重が集中する骨と寝具や車いすなどにはさまれた皮膚組織が圧迫され、「血の流れが悪くなり、皮膚やその下にある組織が死んでしまった状態」のことを言います。特に痩せていて骨が出ている方や関節が硬くなっている方は褥瘡（床ずれ）が発生するリスクが高くなります。また、形や大きさ、深さは状態によってさまざまです。



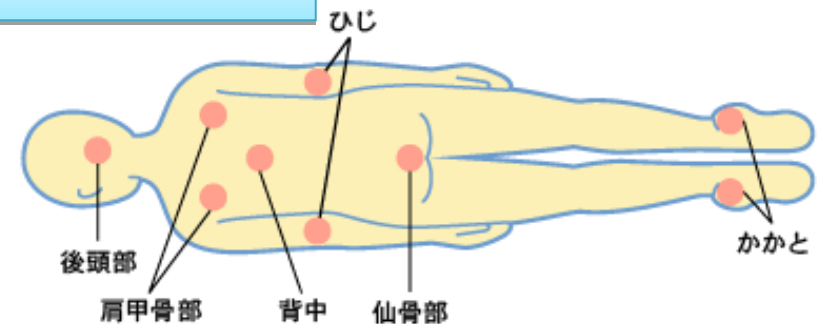
## 2. 褥瘡（床ずれ）はどこに出来やすいの？

褥瘡ができやすいところは、骨が出ていて、ベッド、車いすなどで圧迫されているところです。

### 横向きの場合



### 仰向けの場合



### 3. 褥瘡（床ずれ）ってどんな人に出来るの？

- ほとんどの時間をベッドや車いすで過ごし自分で寝返りをうったり姿勢を変えることが困難な人
- 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
- 寝たきりで尿や便の失禁がある人
- 持病が急に悪化している人
- 浮腫（むくみ）がある人



### 4. 褥瘡（床ずれ）を予防するためには？

褥瘡を予防するため、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、体にかかる力を分散させましょう。

#### 1. 定期的に体の向きや姿勢を変えましょう

同じ体位で長時間寝ていると、身体の一部に集中的に圧力が加わってしまいます。そのため、身体に負荷がかかる時間を短くし、皮膚にかかる力を分散させた姿勢を保つことが重要です。

## 体の向きや姿勢を変えるポイント！

### ベッドで過ごされる方

- 仰臥位、側臥位（左・右）が交互になるように、体の向きを変えましょう。
- 仙骨部、大転子部の褥瘡を予防する体位として、30度側臥位があります。この体位は、お尻の筋肉で体を支え、ベッドとの接触面積を広くし、かかる圧力を分散できます。安楽な姿勢を保ち、圧迫やずれが緩和できるよう、枕やクッションを使用しましょう。
- ベッドを起こす時は**30度まで**にすると良いでしょう。
- ベッドを起こす時は「足を少しあげてから頭をあげる」ようにしましょう。（頭のみあげると身体がずり下がってしまい褥瘡（床ずれ）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ずれて引っ張られています。一度抱き起し背中とベッドを離すようにするとずれをなくすことができます。抱き起すのが困難な場合は、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。
- 踵も同様に持ち上げてずれを解除しましょう。

## 座って過ごされる方

- 車いすなどに長時間座る場合は、体圧分散機能のあるクッションを使用し、15分間隔程度でお尻を浮かせて座りなおしを行いましょう。また、車いすに乗っている時は、長くても2時間で必ず15分以上の休息（横になる）をとる様にし  
ましよう。

### 座り直しの方法



- 円座の使用は避けましょう。姿勢が不安定になるうえに、円座に接触する皮膚部分に圧迫がかかります。

## 褥瘡予防寝具の利用

皮膚の圧迫を避けることで、最も基本的な対策です。体圧を分散することができる、褥瘡防止用具のマットレスの使用が有効です。「エアマットレス」や「ウレタンフォームマットレス」、車いす使用時は「体圧分散クッション」等があります。これは、身体の状態や症状によって選択します。また、ご自宅で使用する場合は介護保険を利用出来る場合があります。詳しくは主治医や看護師、または担当のケアマネージャーにご相談下さい。



## 5. スキンケアについて

皮膚は汗や尿、便などが付着し、いつも湿っていると、皮膚を保護する作用が低下し、褥瘡（床ずれ）が出来やすい状態になります。褥瘡を作らないためには皮膚を清潔に保つようスキンケアを行うことが大切です。特に、オムツによりムシたり、尿や便で汚れることの多いお尻は褥瘡が発生しやすい部位となります。

### スキンケアの方法

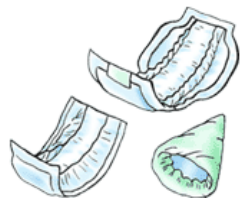
- 入浴や清拭を定期的に行い清潔を保ちましょう。
- 陰部洗浄時は石鹸分が残らないよう泡状の洗浄剤を使用すると良いでしょう。

- 身体を洗う時は、弱酸性の洗浄剤をタオルや軟らかいスポンジで泡立て、ゴシゴシこすらずに泡で包むようにやさしく洗いましょう。
- 高齢の方は皮膚の水分が不足しているため、毎日保湿剤を塗布すると良いでしょう。
- おむつやパッドを使用するなど、尿や便が皮膚に付着する時間が長い時は、撥水性クリーム等を使用し皮膚を保護しましょう。
- おむつやパッドは必要最小限にしましょう。  
(むれたりずれの原因になります。)



江別市立病院の売店で販売しています  
ソフトィ泡洗浄料

- 皮膚にすれや摩擦を加えることを繰り返すと、褥瘡（床ずれ）が出来やすくなります。おむつ交換の際は、おむつを無理やりはぎ取らないようにしましょう。
- 機能性に優れたおむつを使用することで、交換回数を少なくできます。
- 便が付着し取りづらい場合は、ティッシュなどにオイル（サニーナやオイル等）を含ませて、軽く押さえるようにふき取り、皮膚の油分を取りすぎないようにしましょう。



## 6. 栄養管理について

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、栄養管理は褥瘡の予防・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チェックしておきましょう。
  - 食事はかたよらないように、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。
  - 食事が十分とれなくなったら、主治医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、医師や看護師の指示に従いましょう。

## 7. 褥瘡（床ずれ）の処置方法

処置の方法は患者さんの症状によってさまざまです。

必ず医師や看護師の指示に従いましょう。

必要な物品は1か所にまとめて置いておきましょう。

### 使用するもの

手袋（プラスチック手袋）、薬等、処置用のシート、テープ、洗浄びん（ペットボトル・洗剤の空容器等でもよい）、ガーゼ、ティッシュペーパー、おむつ、尿取りパッド、ゴミ袋、タオル、泡状洗浄剤等

\*必要物品は患者様によって違いますので、準備する時には、看護師に確認しましょう。

### 洗浄方法

1. 患部周囲の皮膚を押さえながら、ガーゼ等を固定しているテープをゆっくりはがします。ガーゼが創にくっついている場合は洗浄を行いながら除去し、無理に引きはがさないようにしましょう。
2. 褥瘡部分にお湯がかかっても大丈夫です。洗い流した方が褥瘡はきれいになります。
3. 褥瘡のまわりの皮膚は、泡立てた洗浄剤でやさしく洗浄し、その後、38℃程度のぬるま湯を流しながら、手袋をした手で洗浄しましょう。
4. 褥瘡部分は洗浄剤をつけずにぬるま湯で流すだけで良いです。



5. 洗浄後は、ガーゼやタオルでこすらずにやさしく押し拭きをして水分を取り除いてください。

6 その後は、医師・看護師の指示に従い、褥瘡（床ずれ）の処置を行ってください。

**こんな時はすぐに医師・看護師に連絡しましょう。**

- 褥瘡の周りが赤くはれたり熱をもっている時
- 褥瘡からの液が増えたり、悪臭がしたり、うみのようなものが出ているとき
- 褥瘡の痛みが強くなったとき
- 全身に発熱があるとき
- 食事や水分がとれなくなったとき

褥瘡（床ずれ）についてお困りのことがありましたら気軽にご相談ください。

患者様やご家族の方々と相談しながらケアさせていただきたいと思います。

