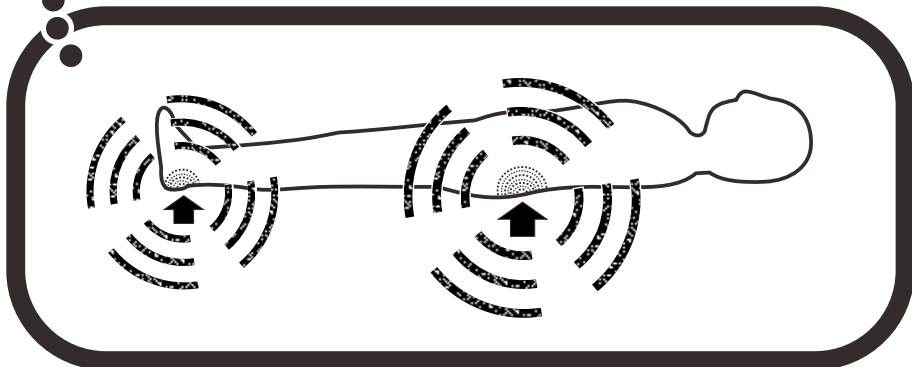


床ずれ



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

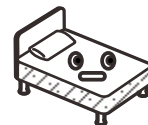
かちどき薬品グループ



床ずれとは

じょくそう

床ずれは褥瘡、褥瘡性潰瘍、圧迫潰瘍とも呼ばれます。横たわったまま動けない状態が続いた時などに、皮膚の同じ部分への圧迫が続いて、その部分が傷ついてしまった状態をいいます。



体の向きや位置を自分で変えられない寝たきりの人や車いすの人に生じやすく、中でも高齢の方に多く見られます。

床ずれができる原因

皮膚がマットなどに長時間圧迫されて血液が十分に流れなくなり、床ずれになります。圧迫に加えて摩擦・湿気・栄養不良なども要因となります。

■ 皮膚が圧迫される



皮膚の原因

- 摩擦やずれで、皮膚が弱くなっている
- 皮膚が乾燥している
- 汗や排泄物で皮膚が汚れたり、ふやけている

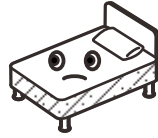
全身的な原因

- 血流や栄養状態が悪い
- やせて皮下脂肪が減り、骨が突出している
- 痛みを感じにくい
- 抗がん剤・ステロイド剤などの薬を使用している(感染を起こしやすい)
- むくみがある

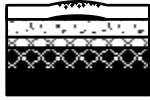
社会的な原因

- 介護が行き届いていない
- 福祉制度などの情報が不足している

床ずれの症状



1 急性期



皮膚が赤くなる
内出血や水ぶくれができる

2 慢性期

浅い床ずれ



皮膚が破れ、ただれて膿が出る

3 慢性期

深い床ずれ

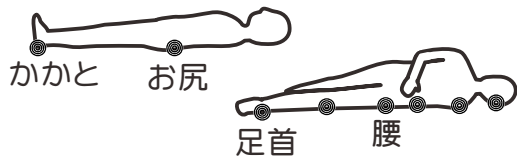


傷口が深くなって広がる



骨が見えたり黒くなる
重度になるほど治りにくくなる

できやすい部位



ベッドや車いすなどで
皮膚に圧迫が加わる部位
(骨が突き出ている所)は
床ずれができやすくなります。

床ずれの見分け方

皮膚の赤みを発見したら、その部分が
圧迫されないように体の向きを変えてみます。

30分後、赤みが消えない場合は
床ずれの可能性があります。
自己判断せず医師や看護師
などに相談しましょう。

30分後、皮膚の赤みが
消えていれば床ずれでは
ありません。

床ずれの 予防・ケア

床ずれは予防や早期のうちのケアが大切です。体を動かせない方の
場合は、介護をする方が動かすなど適切な対応が必要です。

『体圧分散』 横になっている時

体圧分散とは、ベッドのマットや布団、車いすなどから
皮膚にかかる圧力を分散させて、体の一部分に集中して
加わる圧力をできるだけ小さくすることです。

体位変換を行う

同じ体位(姿勢)が続かないように
体の向きを変えます。
標準の寝具では2時間ごとを
目安に、生活のリズムに合わせて
無理なく行いましょう。



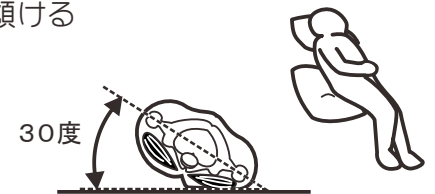
着衣やシーツの小さなしわでも
床ずれになることがあります

医師・看護師・ケアマネジャーなどと
相談してスケジュールを組みましょう。

体圧を分散する体位

仰向けの姿勢から横に30度傾ける

お尻の筋肉で体を支え、マットや
布団にあたる面積を広くして
かかる力を分散できます。



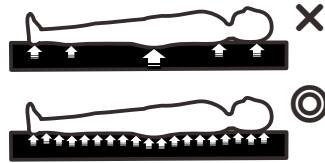
上半身を起こす時は、角度を30度以下にする

体がずり落ちた時に生じる
皮膚のずれや、お尻の部分に
かかる力が小さくなります。



体圧分散用具を使う

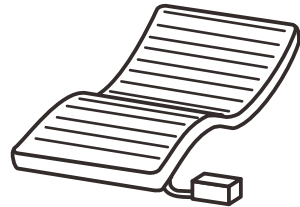
体の形にフィットする機能のあるマットレスなど、体にかかる圧力を分散させる用具があります。



医師・看護師・ケアマネジャーなどと相談して、使う人の状態に合ったものを使用するとよいでしょう。

「体圧分散用具」を使うと体位変換の回数を減らせる場合があります

体圧分散用具を使うだけでなく、寝具全般を見直すことも必要です。



- ◎シーツはやわらかい素材にする
- ◎ふくらはぎの下に枕を入れる など



“福祉制度を活用しましょう”
介護保険では床ずれ予防・ケアに役立つ福祉用具のレンタルや支給のサービスがあります。

介護保険・健康保険・障害者総合支援法など、どの保険のどのようなサービスを受けるかは状況により異なります。希望する場合は、お住まいの地域の窓口へ問合せましょう。



“体位変換は2人以上で行うのが理想です”
1人で体位変換をすると、引きずってしまったり摩擦やずれが起きやすく、転落の危険性もあります。

1人で行う場合は無理をせず、少しずつ部分的に体を動かします。少ない力でも容易に移動できる体位変換器を使用するのもよい方法です。



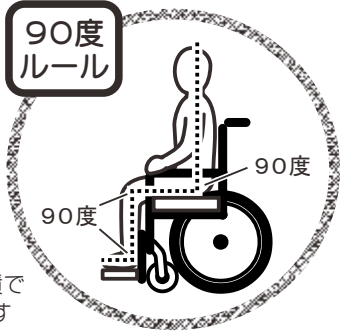
体位変換器(例)

『体圧分散』 座っている時

体圧を分散する体位

股関節・ひざ関節・足関節ができるだけ90度になるように座る

自分で姿勢を保つことが難しい場合は、圧力を減らす機能や姿勢を保つ機能のあるクッションを使用しましょう。

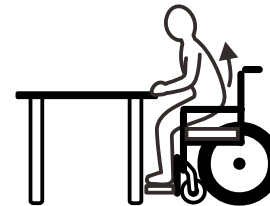


ものの裏側の広い面積で支えられるようにします

体位変換を行う

●自分で体を動かせる場合

約15分おきに、いすまたは机に手をつけてお尻を浮かせて座り直しましょう。



●自分で体を動かせない場合

同じ姿勢で座ったままにならないよう、介護する方が約30分～1時間おきに座り直しを介助します。



頭を下げるとお尻が持ち上がりやすくなります



“車いすは体の状態に応じて選びましょう”
「ずれ防止機能」のあるものや「足を置く高さの調整機能」、「いすを後ろに倒す機能」のあるものなど、使う人に合わせてさまざまな種類があります。

床ずれの予防・ケア

床ずれのできにくい皮膚を保つには毎日のスキンケアが重要。

『スキンケア』

入浴 入浴は皮膚を清潔に保つことに加え、血行の促進やリラックス効果もあり、床ずれの予防に役立ちます。体の状態に問題がなければ、できるだけ入浴しましょう。

洗い方

刺激の少ない石けんやボディソープをタオルやスポンジでよく泡立てて、ゴシゴシこすらず泡で包むようにやさしく洗います。洗浄剤が皮膚に残らないようぬるま湯で十分に洗い流しましょう。



拭き方

入浴の後は清潔なやわらかいタオルで水分をよく拭き取ります。こすらず、やさしく押さえるようにすみずみまで丁寧に拭き取しましょう。



お湯の温度に気をつけましょう

42℃以上のお湯は皮脂を落としてしまい、皮膚を乾燥させてしまいます。

体を洗えない時は

温かい蒸しタオルで「顔→手→腕→胸→腹→背中→足」の順に、やさしく丁寧に拭きます。



蒸しタオルの作り方

42℃のお湯にタオルを浸して絞るほか、水で絞ったタオルを食品用ラップで包みレンジで1分程加熱すると簡単です。(使用するタオルにより加熱時間は異なります。火傷に注意しましょう。)



保湿 皮膚が乾燥しているとトラブルを起こしやすくなります。入浴後は保湿剤で皮膚の乾燥を防ぎましょう。

オムツを使用していたら、こまめに交換しましょう。吸収がよく、蒸れにくい素材のものを選びましょう。



床ずれの予防・ケア

栄養不足は床ずれを起こしやすく、治りにくくさせます。

『栄養管理』

必要な栄養素 床ずれの予防と治療には、皮膚や筋肉に栄養を与えるタンパク質・ビタミン・ミネラルをバランスよく補うことが重要です。

床ずれを予防する栄養素

栄養素	主な働き
亜鉛	細胞の働きを助ける タンパク質を合成する
銅	コラーゲンをつくる 血液を合成する
タンパク質	コラーゲンをつくる 皮膚を強くする
ビタミンA	皮膚の健康を保つ 免疫力を高める
ビタミンC	皮膚の再生を促す 免疫力を高める
カルシウム	コラーゲンをつくる
鉄	酸素を運ぶ 皮膚や筋肉を強くする
水分	細胞の機能を正常に保つ (1日の目安は体重1kgあたり25ml)

亜鉛
牡蠣・うなぎ・レバー・そら豆



銅

レバー・すじこ・ココア



体重や疾患により必要な栄養素・水分・エネルギーは異なります。医師や看護師の指導に従いましょう。

栄養を摂るには

必要な栄養素が不足しないよう、食生活を工夫しましょう。特に高齢の方は栄養不足になりやすく、適切な栄養管理が必要です。

食事だけでは栄養不足の場合
牛乳・ヨーグルト・プリン・ゼリーや高タンパク質・高エネルギーの栄養補助食品などを利用する。

食欲がない場合
好きな食べものをメニューに加える。きれいに盛りつける。香りをつける。一緒に楽しく食べる。食べものがよく見えるように姿勢を変える。自分の力で食べられると食欲が増進するため、握りやすいスプーンやフォーク、すくいやすい皿などを使う。

噛む力や飲み込む力が弱い場合



小さく切る、やわらかく調理する、とろみをつけるなど形状を変えて食べやすくする。

食べられない場合
医療機関で胃に直接栄養を入れたり点滴で必要な栄養を摂る。