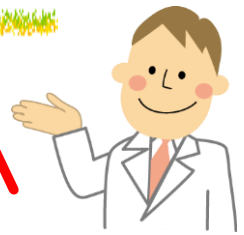




床ずれQ&A



北野病院

はじめに・・・

当院では褥瘡対策委員会を組織し、床ずれ（褥瘡：じょくそう）に対して職員全体で一丸となり日々研鑽しております。

今回は皆様に床ずれとはどういったものなのか、また当院での取り組みや治療法などを紹介し、少しでも床ずれに対する理解を深めていただければと思いこの小冊子を編集致しました。

この小冊子が床ずれ予防に対して、また、床ずれで悩みを抱えている患者様ご家族様にお役に立つことができれば幸いです。

平成 20 年 10 月

医療法人昭仁会 北野病院

褥瘡対策委員会

床ずれについて

床ずれとは褥瘡（じょくそう）とも呼ばれ、体の不自由な患者さんが長時間同じ姿勢でいるために皮膚が赤くなったり、黒くなったり、また、進行すると皮膚が壊れて出血やじゅくじゅくがみられるようになります。患者さんは痛がり、また発熱もみられ体力をなおさら消耗してしまいます。

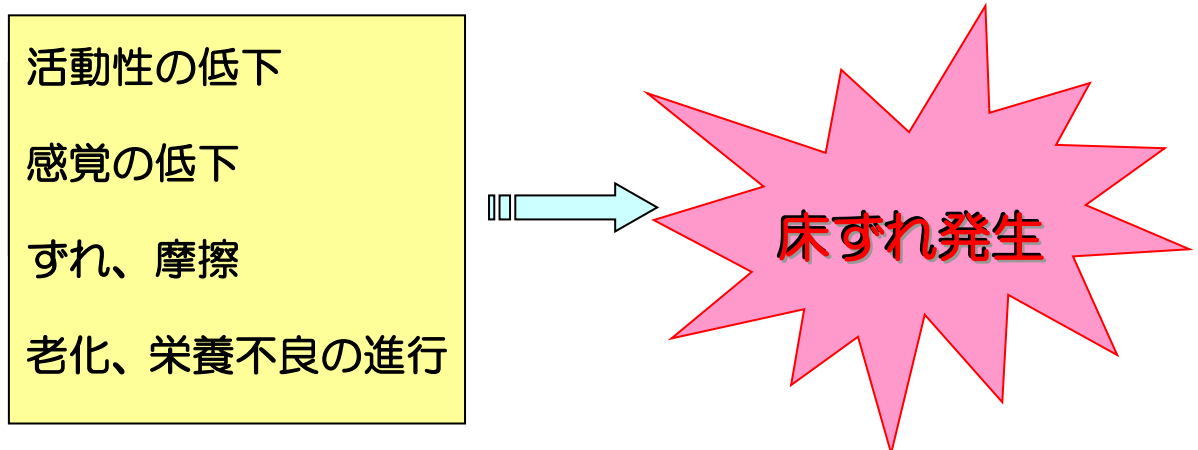
目次

- Q1. どうして出来るの? (1)
- Q2. どこにできるの? (2)
- Q3. どんなもの? (4)
- Q4. お風呂は入ってもいいの? . . (6)
- Q5. マッサージをしてもいいの? . (6)
- Q6. 失禁 (尿・便もれ) は
床ずれに影響がありますか? . (7)
- Q7. 体の向きはどうしたらいいの? . (8)
- Q8. 食事はどうしたらいいの? . . (9)
- Q9. 治療方法は? (10)
- Q10. 予防は? (12)

Q1. どうして出来るの？

A .

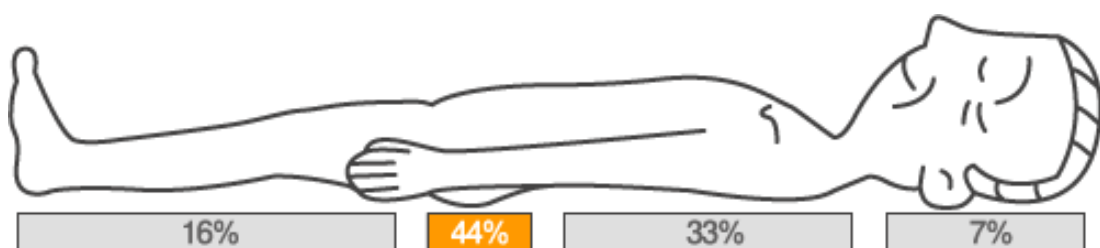
私たちは長い時間同じ姿勢ではられません。自然と体の向きを変えたりお尻を浮かせたりして圧迫やずれを防止しています。病気や老化で体が不自由だったり、栄養不足が重なると圧迫を受けている皮膚に血液や栄養が十分に行き渡らず、皮膚や皮膚の下の脂肪や筋肉にダメージが加わり床ずれが発生してしまいます。



Q2. どこにできるの？

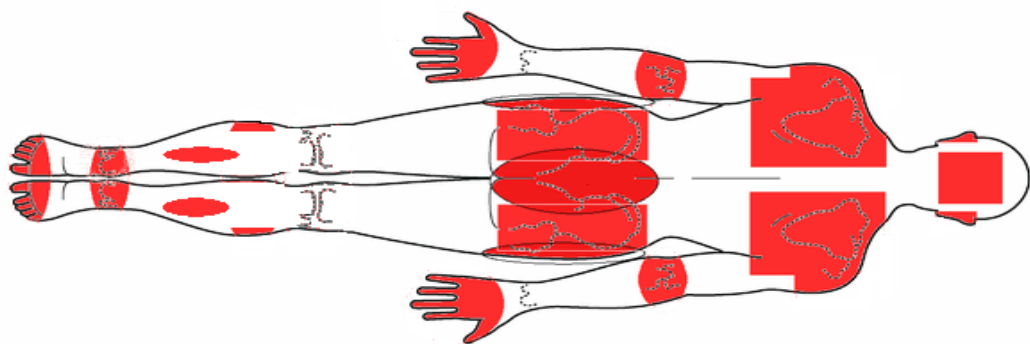
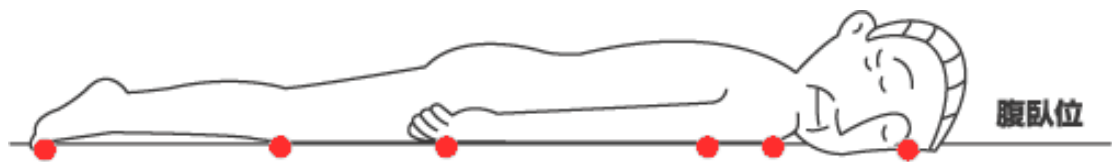
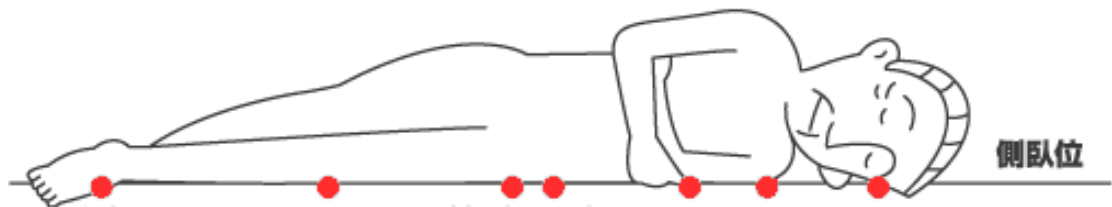
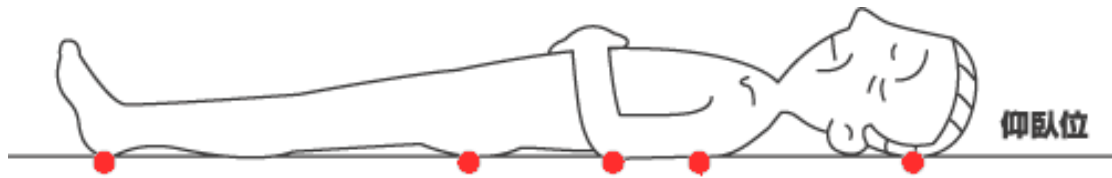
A .

患者さんの動きの程度や栄養状態などによって生じる場所は異なります。同じ姿勢を長時間とっていると、その部位が圧迫され、ずれが生じて床ずれが発生します。例えば、下の図のように長時間仰向けの状態のまましていると、お尻やかかと、肩、ひじ、頭の後ろなどに頻発します。



寝た状態での荷重の割合

姿勢によって変わりますが、できやすい部位は次のとおりです。



赤い部分ができやすい

Q3. どんなもの？

A .

皮膚の表面が赤くなっているだけの軽いもの（発赤・びらん）から、皮膚の表面が壊れて中の脂肪や筋肉、場合によっては骨までもが露出してしまいう重度のものまで様々です。

重度なものほど治りにくく、また、再発することもあります。

単に皮膚が赤くなっている場合は、姿勢を変えて30分後にもう一度見てみます。

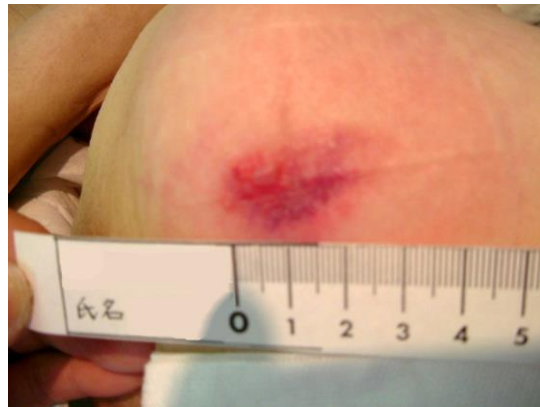
床ずれの場合は赤みが消えません。

床ずれの例

発赤（ほっせき）



びらん



悪化してしまった例

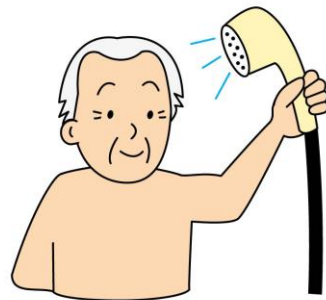
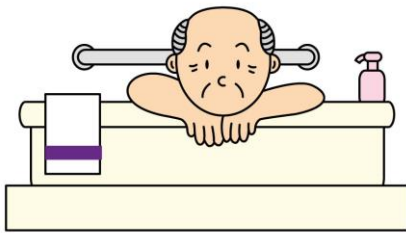


この写真のようにならないためにも、
早期発見（発赤・びらん）と**予防が**
大切です。

Q4. お風呂は入ってもいいの？

A .

入浴は皮膚を清潔にするためだけでなく、
血行も促進しますので積極的に入浴しましょう。
ただし、床ずれの部分はブラシや石鹸を使って
ごしごし洗うのは避けましょう。シャワーで
流す程度がいいでしょう。



Q5. マッサージをしてもいいの？

A .

床ずれの部分のマッサージは皮膚組織に
ダメージを与えるので避けましょう。

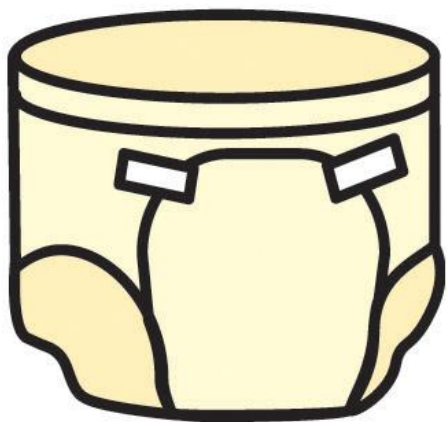
Q6. 失禁（尿・便もれ）は床ずれに影響がありますか？

A .

湿った状態は皮膚のずれを引き起こすので床ずれの発生や悪化につながります。

また尿や水様便はアルカリ性なので皮膚のかぶれの原因にもなります。

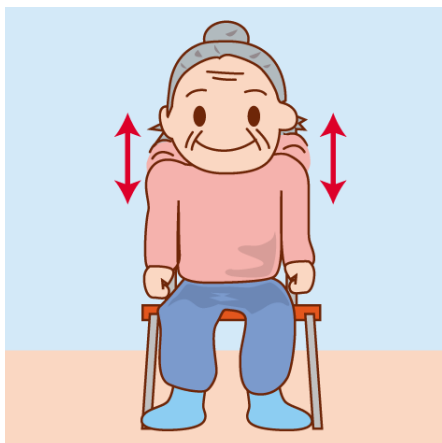
紙オムツなどを利用しましょう。また、尿量が多いからといって、オムツや尿パッドを重ねると、ただれや床ずれの原因になります。こまめに交換しましょう。



Q7. 体の向きはどうしたらいいの？

A .

寝たきりの状態や車イス乗車の場合、長時間の同じ姿勢は床ずれが発生してしまう原因です。寝たきりの状態では2時間ごとの体位変換が、車イス乗車の場合では20分ごとのプッシュアップ（お尻を浮かせること）が原則です。また、夜間を通しての無理な体位変換は禁物です。介護疲れを引き起こしてしまいます。体圧分散寝具などを使い、無理のない体位変換の計画をたてましょう。



（プッシュアップ：お尻を浮かせます）



（8）

Q8. 食事はどうしたらいいの？

A.

バランスの良い食事を心がけましょう。

床ずれ予防のための栄養素

たんぱく質
肉・魚・卵・豆腐など



👉 強い皮膚を作り
傷口をふさぐ組織を
つくります



👉 骨を作り
丈夫な体にします

カルシウム
牛乳・チーズなどの乳製品



ビタミン・ミネラル
りんご・みかんなどの果物類
野菜類・貝類・海藻類など



👉 コラーゲンを合成し
たんぱく質の働きを
助けます

Q9. 治療方法は？

A.

当院に相談しましょう。床ずれのようにみえて
そうでない病気も多くあり、また床ずれの時期
に応じた治療があるので、きちんと診察を受け
ることが大切です。

十分な栄養補給とリハビリテーションも床ずれ
の治療に必要なことがあります。

もちろん床ずれ治療で大切なことは予防を並行
して行なっていくことです。そうしなければ、
また同じところに床ずれができてしまいます。

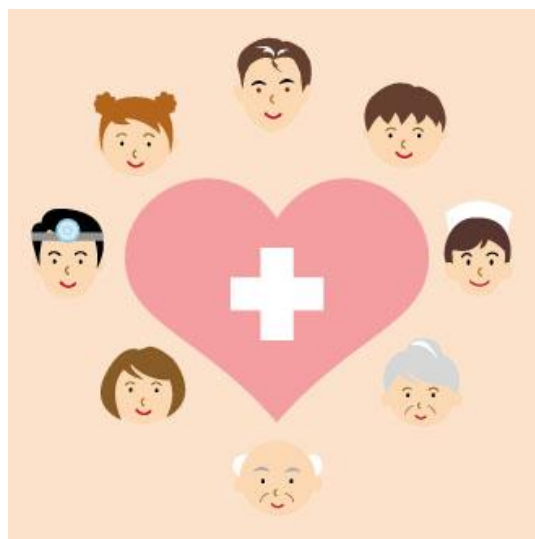


当院では、床ずれに対してラップ療法

（透明フィルムを患部に貼付する治療法）や
ナイロンストッキング着用（摩擦予防）などを行
っています。

また予防、治療のために低反発マットを使用し
体圧分散を図っています。

栄養と体位変換も患者さん一人ひとりの状態に
沿った方法で床ずれの発生率を低くおさえて
います。



お気軽に当院にご相談ください。

Q10. 予防は？

A .

床ずれになりやすい脳血管障害などの病気にならないことが大切ですが、もしそのような病気にかかってしまったら・・・

- ① 除圧
- ② スキンケア
- ③ 栄養状況



の3点に応じた予防をすることが大切です。

予防の詳細に関しては床ずれに詳しい

看護師さんに聞くのがお勧めです。

当院では床ずれ予防対策を行っています。

つまり床ずれになりやすい人、床ずれをもった

人を悪化させたりしないようにしています。

マットレスをつかって圧迫をさけたり、適切な

スキンケアを実施し、栄養状態を最適にしたり

します。

おわりに・・・

床ずれは早期発見、予防が大切です。

除圧・スキンケア・栄養管理の3つのポイントを押さえましょう。

1. **除圧**は、あまり自分で体を動かさない人、知覚障害や運動障害・麻痺がある人、骨の出っ張り、皮膚や筋力の衰えがある人に対して有効です。また、除圧マットや枕を使用することで圧力が軽減されます。最近では低反発のマットや枕が市販されていますが、それらは除圧器具の一つといえます。そして、床ずれがしやすい部位に持続的に圧力がかからないように体の向きを変えることが大切です。寝返りを打てない人は定期的に向きを変えることをおすすめします。また、寝具・寝衣のしわやずれにも注意しましょう。

2. スキンケアは、尿失禁・便失禁・多汗の人はもちろんのこと、その他の人も日頃から心がけた方が良いでしょう。スキンケアの基本には、皮膚の清潔・保湿・保護があります。

皮膚の清潔は、汚れを洗い流すことであり、新陳代謝（しんちんたいしゃ：身体の中の古い細胞から新しい細胞へ生まれ変わること）の促進につながります。

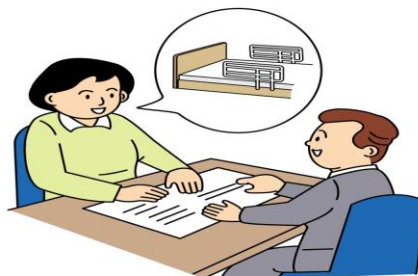
皮膚の保湿は、皮膚が乾燥し水分が不足することで皮膚のバリア機能が低下するのを防ぎます。皮膚の乾燥を防ぐために保湿クリームやローションを使用し熱いお湯を避け、ごしごし洗いはしない方が良いでしょう。

皮膚の保護は、排泄物の付着や接触を防ぐことであり、オムツを使用している人は便などが出たらこまめに交換すると良いでしょう。オムツは吸収が良くむれの少ない素材を選ぶことが良いでしょう。

3. 栄養のかたよりの調整は、栄養のバランスや食べる量はもちろんですが、飲み込めない・食べられない人のような場合は、食事の形態を変えてみたり（おかゆ・ゼリー）、医師や栄養士や医療スタッフに相談すると良いでしょう。

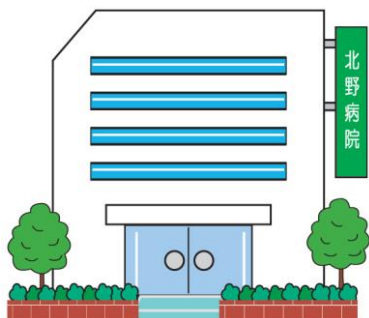


在宅においての床ずれの治療、予防は患者さんの状況に応じて適切なプランが立てられる必要があります。床ずれをもった高齢者が在宅で療養する際には介護保険にて除圧マットレスを借りることができます。尚、医療機関への受診や訪問看護などを適切に受けられるようにしてください。



**床ずれは予防可能な病気です。
早期発見と予防に努めましょう。**





北野病院

褥瘡対策委員会