

# 訪問看護



訪問看護ステーション  
☎32-2416

# ステーション便り

## 突然、ご家族に介護が必要になったとき、どうしますか？Vol.6 褥瘡(床ずれ)対策編

褥瘡とは、「床ずれ」とも呼ばれ、ベッドや車椅子などで長い時間同じ姿勢でいると、自分のからだの重みで皮膚の血管が圧迫され、栄養を運んでいる血液の流れが悪くなり、そのために、皮膚の一部が赤くなったり、傷ができた状態をいいます。悪化すると、皮膚の表面だけでなく、皮膚の下にある骨に近い組織まで傷ついてしまうことがあります。早く見つけ、対応することが重要です。

### できやすい人

- ・自分で寝返りをうつことができない
  - ・日中のほとんどをベッドや車椅子で過ごしている
  - ・食事を十分にとれない状態が続いている
  - ・関節が伸びない状態で固まっている
  - ・皮膚が弱くなっている
- 【むくみが強い 尿便失禁で皮膚がふやけている  
薬の副作用で免疫力が低くなっている】

### 褥瘡の前ぶれ・見分け方

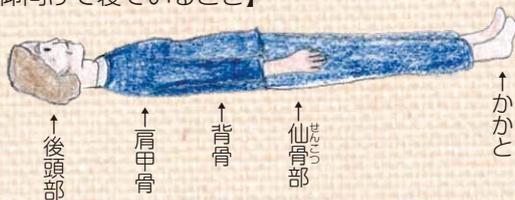
褥瘡のできやすい場所の皮膚が赤くなっていたら、人差し指で軽く3秒間押してみます。指を離れた時、白く変化すれば褥瘡ではありません。赤みが消えずそのままの状態なら、初期の褥瘡と考えます。



### できやすい場所

姿勢によってできやすい場所が違います。

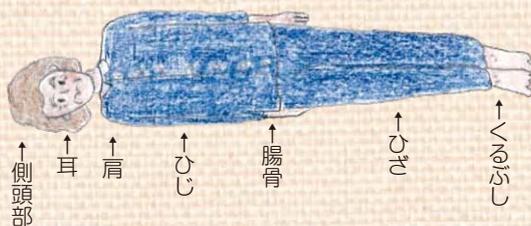
#### 【仰向けで寝ているとき】



#### 【座っているとき】



#### 【横向きで寝ているとき】



私たちはふだん、無意識のうちに、寝ている間は寝返りをうったり、座っているときはお尻を浮かせたりして、ひとつの部分に圧がかからないようにしています。

### 注) 使用禁止・円座



体重がかかると、その圧力で、くり抜かれている中心部に当たった皮膚の血液の流れが阻害され、褥瘡が悪化します。

### 注) 禁止・マッサージ

圧迫していたり、皮膚が弱くなっている場合には、マッサージによって、皮膚の下の血管や組織を傷つけ炎症を引き起こす可能性があります。

### 予防

#### ① 圧迫やすれの除去

体位変換や体圧分散寝具を用いて皮膚にかかる力を分散させましょう。

#### ② スキンケア

乾燥した皮膚は、摩擦刺激にはがれやすくなります。皮膚を清潔にし保湿しましょう。

#### 【体圧分散寝具とは】

一部分に圧がかからないように、空気・水・ウレタン・ゲルなどを使用したマットレスなどのことをいいます。

※摩擦やすれが皮膚を傷つける原因になります。体に合ったマットレスを選びましょう。

