

# 市民病院だより

## 「家庭でできる」

### 床ずれ（褥瘡）予防

小城市民病院 褥瘡対策委員会

#### 床ずれとは？

床ずれとは医学用語で「褥瘡」と呼ばれ、身体の一部に長時間の圧迫を受けることによって血流が悪くなり、組織が壊死した状態です。まず皮膚が赤くなり、その次に水ぶくれが出来て皮膚が破けてただれ、次にウミが出て潰瘍になり、さらに悪化すると傷口が深くなり、広がつて骨が見えるようになります。

床ずれの原因は圧迫や擦れに加え、皮膚の状態や栄養状態も大きく影響します。床ずれは年齢に関係なく寝たきりの方や車いすの方、自分では体の向きや位置を変えられない方、特に高齢の方はできやすくなっています。床ずれにならないためには正しい知識を持つことが予防の第一歩となります。

#### ● 圧迫

自分で寝返りがうてない方等は、骨の出っ張っている部分に強く圧

がかかり、その部分の血液の流れが悪くなります。

#### ● 摩擦

身体を移動させようと引きずったり、座っていてずり落ちたりすることで皮膚が引つ張られた状態となり血液が遮られます。

#### ● 皮膚の汚れや傷

皮膚が汗や尿、便などの水分に長時間さらされたままになると皮膚の表面が弱くなり、かぶれたり、ただれる原因となります。

#### ● 栄養不足

栄養状態が悪いと、皮膚がむくんで弱くなり、傷つきやすくなり、できた床ずれの治りも遅くなります。

#### 床ずれの予防

清拭（体を拭くこと）や入浴、着替え、おむつ交換等のときに注意して皮膚の状態を観察することが床ずれの予防や早期発見につながります。

#### ● 寝たきりにしない

長時間一定の姿勢が床ずれの大きな原因となります。できるだけ

日中はベッドや布団から離れるようにすることです。ベッドや布団から離れられない場合は2〜3時間を目安に体の向きを変えます。

既に床ずれがあるときはその部位を下にするのはできるだけ避けますが、もしも下にする必要があるならば、時間を短めにし、床ずれを圧迫しないようにします。また、麻痺がある場合も同様です。

#### ● クッションやベッド

体圧分散マットレス（エアマツトレス等）、クッション、抱き枕を使って圧迫を減らす方法も有効です。特に寝たきりの方の床ずれ予防には体圧分散マットレスは欠かせません。

#### ● 身体の清潔

入浴、清拭、更衣、おむつ交換をこまめに行いましょう。また、入浴で血流や代謝をよくすることも有効です。

#### ● シーツや衣類

シーツや衣類のしわが皮膚に刺激や圧迫を与えます。しわを伸ばし、ベッドメーカーキングや身繕い時に配慮が必要です。

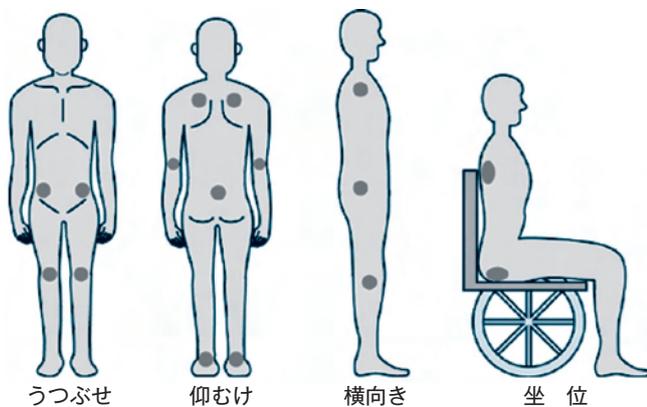
#### ● 栄養

高エネルギー、良質のタンパク質、ビタミン、ミネラル類を多く含んだ食料をバランスよく摂取することが必要です。特に食事の摂

取量が少ない方は栄養価の高い食品や栄養補助食品等を取り入れる必要があります。治療食等で制限されている食品があれば、必ずかかりつけの医師に相談しましょう。

#### 床ずれが出来やすい部位

体の向きによって床ずれが出来やすい部位が異なります。好発部位は左記の通りです。



床ずれが心配な場合や床ずれができてしまったときは早めにかかりつけの医療機関に相談しましょう。予防と早期発見、早期治療が大切です。

#### 時間外受診をされる方へ

【問合せ】小城市民病院

急病等での時間外受診の場合は、必ず電話で宿日直医師の担当診療科をお問合せください。専門外の疾病の場合は、診察できませんのでご了承ください。  
☎73-2161 ホームページ・アドレス <http://www.ogishimin-hp.jp/>