

元気のヒント

◁101▷



三谷 和江

徳島大学病院褥瘡対策室
皮膚排泄ケア認定看護師

「褥瘡」とは、皮膚の一部分が持続的に圧迫され、血流が途絶えて皮膚が壊死した状態、いわゆる「床ずれ」です。褥瘡になる要因は▽自分で寝返りが打てない▽姿勢を保てない▽栄養状態が悪く痩せている▽日常的におむつを使用して皮膚が湿っている▽まひや感覚・知覚障害がある―などが挙げられます。

褥瘡は臀部やかかたなど、骨が周囲よりも出っ張っている部分で起こります。近年は圧迫だけでなく、摩擦により皮膚の内部と表面が互いにずれすることも、褥瘡の発生に大きな影響を及ぼしていることが分かっています。

症状は、皮膚表面の血流悪化によって水ぶくれや皮膚のただれなどが起きる浅い褥瘡と、皮膚内部の血管が詰まって皮下脂肪や骨まで壊死する深い褥瘡があります。症状が軽くても重くても治療

床ずれ予防

に要する時間や費用がかなり、患者にとって大変な苦痛です。褥瘡にならないように努めることが大切です。

褥瘡の予防には、体の一部分が圧迫されないようにすることが重要です。患者が自分で寝返りできない、同じ体勢が続く、座っていることが多いといった場合は、圧迫されている部分を観察して皮膚が赤くなっていないか確認してください。皮膚に赤みがあれば、定期的に体の向きや姿勢を変える体位変換が必要になります。

介護者が体位変換をする際は、患者をしつかりと支え、優しくゆっくりと動かすようにしてください。体位変換は体の向きを左右に変えるだけでなく、手足を動かしたり挟んでいるクッションの角度を変えたりすることでも骨の突出部にかかる圧力を軽減できます。

患者を車いすからベッドに移動させる際は皮膚の摩擦に注意し、臀部をこすったり、勢いをつけて体をすらしたりしないように気を配ってください。

硬い寝具など原因排除を



介護クロープを使った体位変換―徳島大学病院（同病院提供）

体位変換が患者にとって苦痛な場合は、滑りやすい素材の介護クロープ（ビニール袋でも代用できる）などを使い、圧迫されている部分に手をいれて圧を逃がします。この方法は、体位変換後に行くと、皮膚と寝具との摩擦予防にも効果的です。

硬い寝具を使うと骨の突出部が圧迫されやすく、避けた方が良いでしょう。近年は体位変換機能のあるエアマットや高性能の褥瘡予防マットレスが販売されています。在宅で要介護2以上の入

の場合、費用が1〜2割の負担でレンタルできるので患者の体や症状に合わせて選んでください。褥瘡は、傷の治療だけでなく、原因を取り除かないと治すことができません。そのためには日常のケアや栄養管理も欠かせず、医師や看護師、ケアマネジャー、ホームヘルパー、介護福祉士、管理栄養士、理学療法士といたった多くの職種が関わっています。各職種と相談しながら褥瘡を予防・治療し、生活の質向上につなげましょう。

（第2土曜日に掲載）

赤みあれば体位変えて