

褥瘡予防について

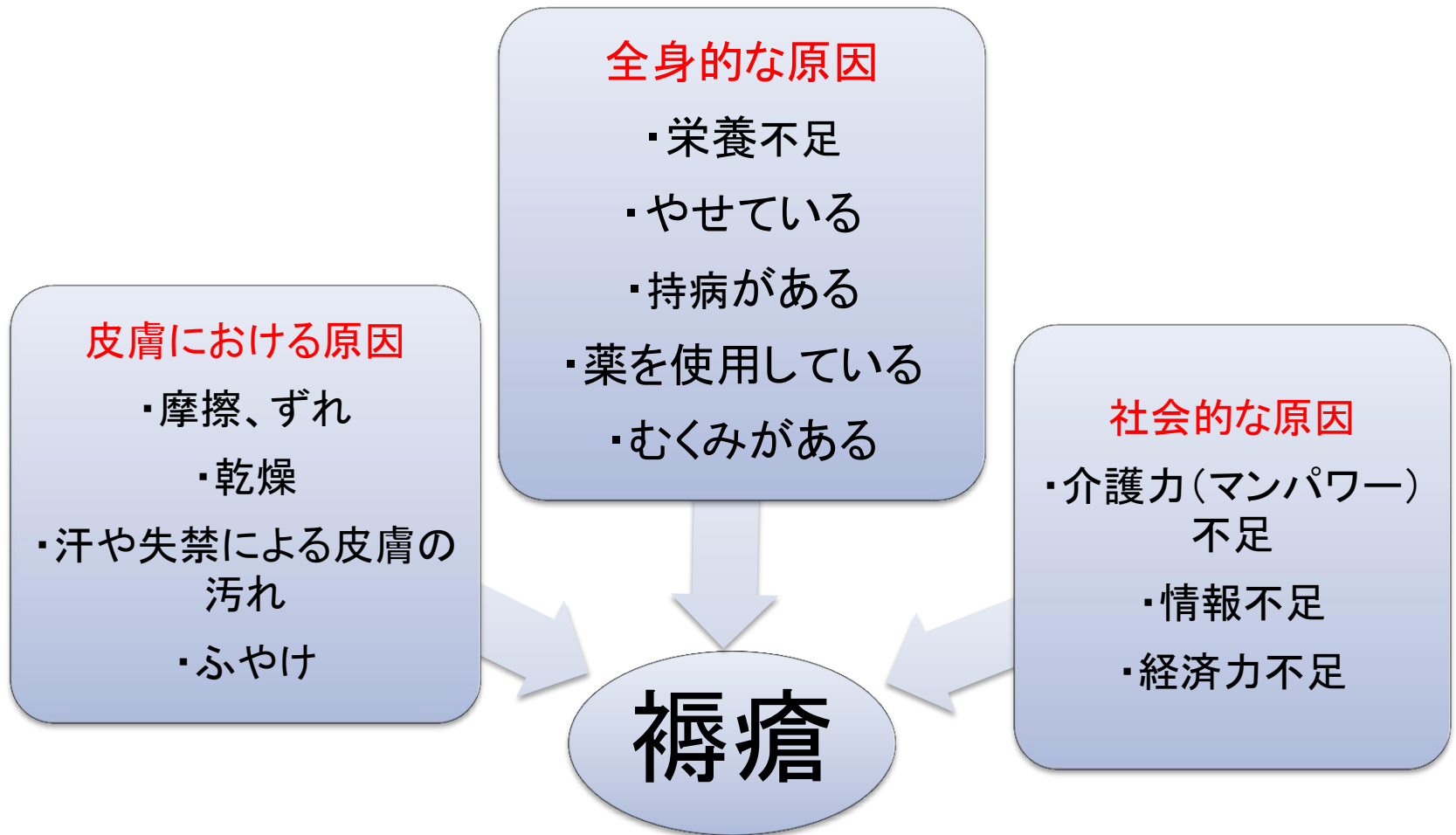
倉敷市立市民病院
健康講座
令和元年.9.13



褥瘡とは？

- ◎褥瘡は「床ずれ」とも呼ばれ、ベッドのマットや布団、車椅子などと接触する部分の皮膚が長い時間続けて圧迫されることで、皮膚や皮下組織、筋肉などが死んでしまった状態
- ◎皮膚や皮下組織、筋肉への血流が悪くなり、酸素や栄養が行きわたらなくなるために起こります

褥瘡の原因は？



どこにできやすいの？

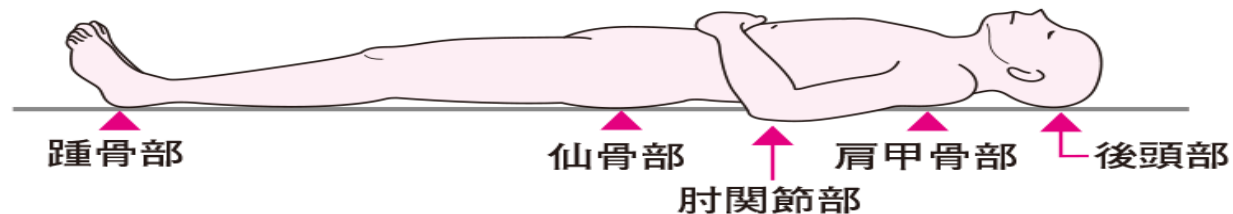
◎一般的には、骨が突き出ている部位

骨の突き出ている部分は、皮下組織や筋肉などが少ないことと、突き出ている部分に集中して圧力がかかるためです

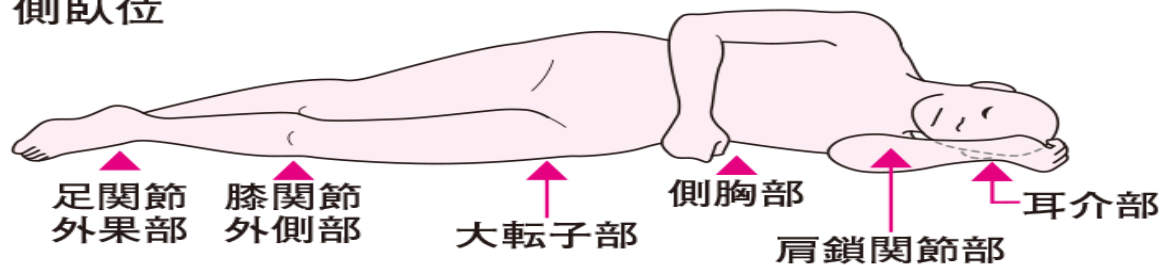
◎特に仰臥位では仙骨部に体重の約44%が集中するため、入院、在宅ともに褥瘡の40～60%が仙骨部に生じています



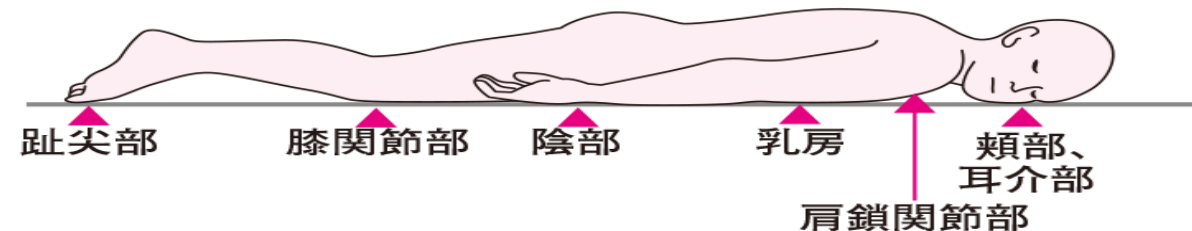
仰臥位



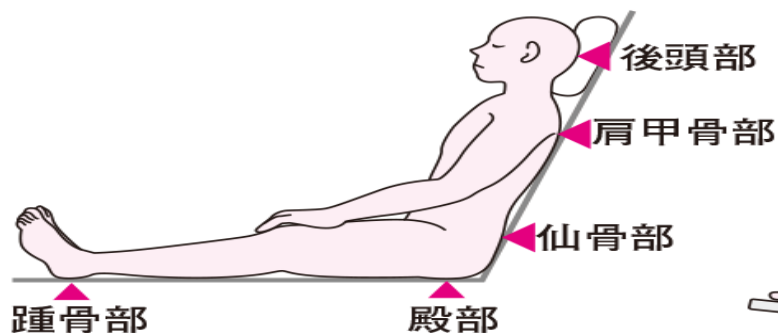
側臥位



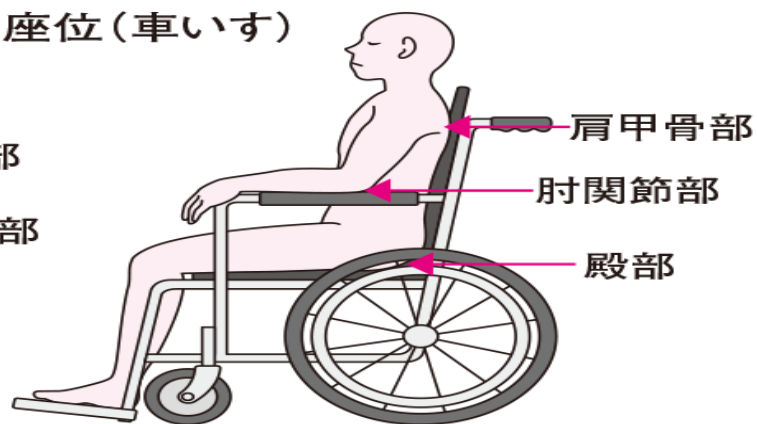
腹臥位



ファールー位



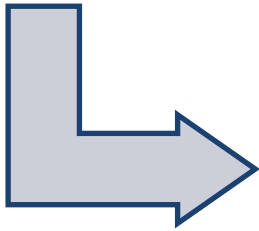
座位(車いす)



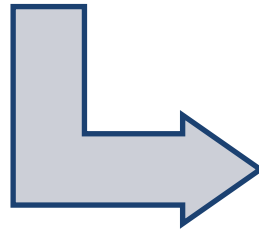
褥瘡ケア アルゴリズム

褥瘡の 基
礎知識

- ・ 直接的要因は持続的圧迫
- ・ 仙骨部が好発部位
- ・ 局所的・全身的・社会的な二次的要因も関与している



毎日の
皮膚観察！



褥瘡の予防

- ・ 体圧分散ケア
- ・ スキンケア
- ・ 栄養管理

①体圧分散ケア

<寝ているとき>

◎体位変換

- ・2～3時間ごと
- ・横向きは30度が原則
- ・摩擦、ずれに注意

◎体圧分散寝具の使用

◎ヘッドアップ

- ・30度以下が原則

◎踵骨部(かかと)の除圧

<座っているとき>

◎姿勢の保持

- ・90度ルール

◎クッションなどの用具
の使用

長時間、同じ
体位をとらな
いことがポイン
トですよ！



②スキンケア

◎摩擦、ずれのスキンケア

- 半透過性フィルムなどで摩擦から皮膚を保護
- 乾燥しないよう保湿剤を塗布

◎湿潤のスキンケア

- 尿失禁には高吸収性ポリマー入り紙おむつを使用
- 撥水性クリームを使用
- 弱酸性洗浄剤で洗浄

排泄物で汚れ
やすいお尻ま
わりは特に清
潔を保ちま
しょう！



お尻まわりの洗浄方法

- ①石けんや洗浄剤を十分な水でよく泡立てる
- ②泡立てた泡でこすらないようにして優しく洗う
- ③泡を残さないように、十分にぬるま湯で洗い流す

★熱すぎるお湯は皮脂を落とし過ぎでしまうので、ぬるま湯で流しましょう

洗いすぎは、皮脂膜を除去してしまいます。
乾燥してかゆみが出ることもあるので、洗いすぎないようにしましょう！
洗浄剤を使うのは1回/日でOKです。



③栄養管理

◎身体計測

- ・体重管理
- ・1回/月の体重測定

◎栄養管理

- ・目安値チェック
- ・栄養補助食品の利用

★制限食を摂取されている方は
主治医に相談してください

栄養のバランスを整えることは
褥瘡予防に大変効果があります。
十分なカロリーが取れない
ときには、栄養補助食品なども
併用するとよいでしょう。
水分も忘れずにね！



褥瘡予防のポイント

◎長時間同じ体位を避け、定期的な体位変換をしましょう

- ・クッションやエアマットなどの体圧分散用具の利用

◎スキンケアをしましょう

- ・特にお尻まわりの清潔につとめ、通気性・吸収性の良いおむつを使用する
- ・ムレや圧迫の原因になるので、おむつの重ね使いは避ける
- ・洗った後は忘れずに撥水性クリームや保湿剤などを塗り、皮膚を乾燥から守る

◎栄養バランスを整えましょう

適切なケア
で
褥瘡予防！

