

# ほのか診察室

HONOKA Consultation room

シリーズ

第114話

## 床ずれ予防とスキンケア



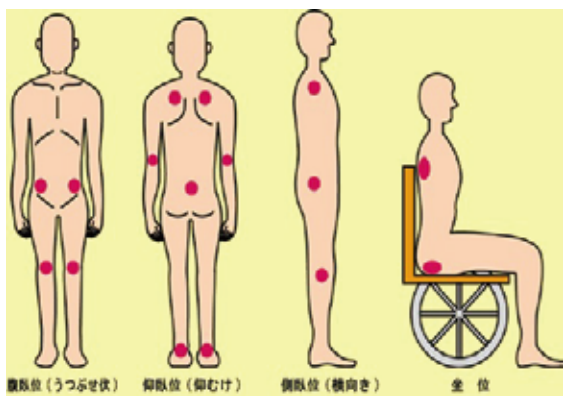
市民病院 褥瘡対策委員会  
皮膚科部長医師  
濱松 徹 監修



私たちは、眠っているときでも、体重が長時間一定の場所にかからないように自然に寝返りをしていきます。しかし、寝たきりなど自分で寝返りができないと同じ場所が圧迫され、血液の流れが悪くなります。この状態が長く続くと組織に血液が通わなくなり、組織が損傷します。この状態を「床ずれ」と言い、医学用語では「褥瘡」と呼んでいます。

### ●床ずれのしやすいところ

床ずれは、おしり、太ももの付け根の外側(大転子部)、かかとなど、体重のかかる部分にしやすいのが特徴です(図)。また、痩せて



骨が出ている部分も床ずれになりやすいので要注意です。

- どんな人にしやすい?
  - \* 一日のほとんどをベッドや椅子で過ごし、自分で寝返りや姿勢を変えることが困難な人
  - \* 食事を十分にとれない状態が続いている人
  - \* 関節が伸びない状態で固まっている人
  - \* 寝たきりで尿や便による蒸れが続いている人
  - \* むくみがある人
- このような状態の方は、床ずれがしやすいので注意が必要です。
- 予防のポイント
  - \* 皮膚の状態を毎日観察しましょう。着替えや入浴時には、床ずれができていない部分の皮膚が赤くなっていないか、観察しましょう。
  - \* たびたび体の向きを変えましょう。皮膚が赤くなっていたら、その部分が圧迫されないように体の向きを変えます。30分後に赤みが消えていたら、床ずれではありません。
  - \* 衣類、おむつ、寝具の圧迫を防ぎましょう。ゴムのきつい下着や寝間着などを避け、緩いものを着用しましょう。毛布や布団の重さによって、ひざや足先を圧迫することがありますので注意しましょう。
  - \* 寝ている時は、寝間着やシーツのしわを取り除きましょう。
  - 栄養を整えましょう
    - \* 食事はバランスよく、タンパク質、ビタミン、ミネラルなど偏らないようにとりましょう。
    - \* 水分も十分にとりましょう。治療食(糖尿病食・減塩食など)を食べている方は、医師の指示に従ってください。
  - スキンケア
    - \* 皮膚を清潔にして、健康な状態に保ちましょう。
    - \* 皮膚はゴシゴシこすらず優しく洗いましょう。水分をよく拭き取り、ふやけを防止することも大切です。
    - \* 乾燥した皮膚は、汗や排泄物、衣類の接触・圧迫などの刺激に対してトラブルを起しやすくなります。乾燥しすぎないように保湿剤をぬりましょう。
- 床ずれはつくってしまうと介護量が増え、心身を消耗することがあります。床ずれができたときは、早めに医療機関などへ相談してください。