



シリーズ第59話

家庭でできる床ずれ予防

「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圧迫を受け、組織が壊死した状態です。まず皮膚が赤くなり、その後、皮膚が膨れができます。その後、皮膚が破れてただれ、膿が出て潰瘍になります。さらに悪化すると、傷口が深くなり骨が見えるようになります。

年齢に関係なく寝たきりの方や車いすの方、自らの体の向きや位置を変えられない方は注意が必要です。床ずれ予防の第一歩は、正しい知識を持つことです。

「床ずれの原因」

長時間一定の姿勢でいることが大きな原因です。自分で寝返りができない方などは、骨の出っ張っている部分に強く圧が掛

かり、その部分の血液の流れが悪くなります。体を移動させようと引きずることで、皮膚が引っ張られた状態となり血流が遮

断されます。また、皮膚が汗や尿、便などの水分に長時間さらされることで皮膚の表面が弱くなり、「かぶれ」や「ただれ」の原因となります。栄養状態が悪いと、皮膚が弱く傷つきやすくなり、床ずれの治りも遅くなります。

「出来やすい部位」

体の向きによってできやすい部位が異なります。(図参照)

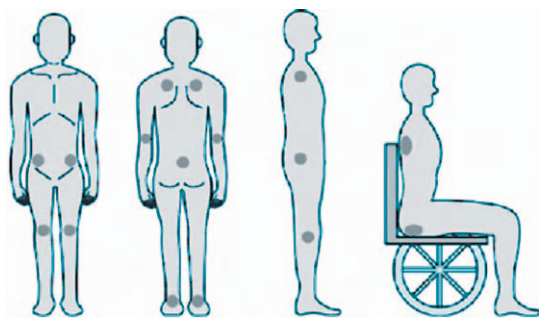
「床ずれの予防」

入浴や清拭(体を拭くこと)、着替え、おむつ交換などのときに注意して皮膚の状態を観察するだけで日中はベッドや布団から離



市民病院 皮膚科部長
濱松 徹 監修

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。すでに床ずれがあるときは、できるだけその部位を下にせず、もし下にすることがあるときは時間を短めにし、床ずれを圧迫しないようにします。



うつぶせ 仰むけ 横向き 坐位

体圧分散マットレス、クッション、抱き枕を使って圧迫を軽減する方法も有効です。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。

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

シーツや衣類のしわが皮膚に刺激や圧迫を与えるので、ベッドメーカーや着替えの配慮(しわ伸ばし)が大切です。

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。治療食など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。

床ずれは予防と早期発見、早期治療が大切です。