



『床ずれ予防のスキンケア』～お家で床ずれをつくらないために～

【はじめに】

超高齢社会を向かえた今、ご自宅で介護をされる(在宅介護・ケア)方が増えつつあります。

その際、気を付けたいことの一つに、『**床ずれをつくらないこと**』が挙げられます。

特に高齢者の場合、床ずれが原因で入院したり、他の病気が悪化してしまったり、悪循環となってしまうことがあります。

また、床ずれ自体も治り難いことが多いです。



【床ずれのサイン(床ずれ予備軍)】

- 自分で寝返りがうてない
- 自分で姿勢が保てない
- 食が細くなった
- 皮膚に赤みや黒ずみが見られる
- 日常적으로おむつを使っている

いくつ当てはまりましたか?

チェック1つ以上で『床ずれ予備軍』です!

【床ずれ予防の三原則】

1. 体圧分散

体の同じ場所に、続けて圧力がかからないように、体の向きを変えましょう。

健康な人であれば、自分で寝返りをうつ、足を組む、座り直す等、自然に苦痛や痛みを和らげる行動をとることができます。しかし、自分でできない場合は、介助が必要となります。

2. 栄養補給

栄養不足にならないように、バランス良く食べましょう。特に、皮膚をつくる「たんぱく質」(肉類、魚類、卵、乳製品等)と「ミネラル」(特に亜鉛:牡蠣、牛肉等)の摂取がお勧めです。

栄養が不足していると、傷の治りが遅くなったり、持病が悪化してしまう事があります。

3. スキンケア

皮膚を良好な状態に保つため、高齢者の皮膚の特徴に合わせ、正しいスキンケアを身につけましょう。

【スキンケア三箇条】

- ① 皮膚の状態は毎日観察・チェックを!
- ② 洗浄と清拭で、おむつ内は常に清潔に!
- ③ 洗浄後は保湿・保護でスキントラブルを予防する!

スキンケアのポイントを抑えて、日頃から床ずれの予防に努めていきましょう♪



【床ずれとは】

- ❖ 専門用語 = 『褥瘡(じょくそう)』
- ❖ ベッド・布団・車椅子等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、その部分の血流が悪くなり、酸素・栄養が行きわたらなくなった状態で、圧迫された部分の皮膚・脂肪・筋肉等の組織が腐ってしまう事があります。



《床ずれの一例》
※踵(かかと)腐った組織がキズの表面を覆っている

【床ずれがしやすい部位】

《姿勢による床ずれ好発部位》

姿勢	圧迫されやすい部位
寝ている姿勢 上向き・仰向き	お尻のでっぱり かかと 後頭部
寝ている姿勢 横向き	太ももの付け根 腰骨 肩 くるぶし
ベッド上 背挙げの状態	尾底骨:通称お尻のしっぽ 背骨に沿った部位
座った姿勢	尾底骨:お尻のしっぽ 坐骨結節:お尻のほっぺた