



入院された患者さんへ

じょくそう  
～褥瘡（床ずれ）予防を行うために～



# 褥瘡 (床ずれ) ってなあに？

褥瘡とは、床ずれとも呼ばれ、体重の集中する骨と寝具にはさまれた皮膚組織が圧迫され、「血の流れが悪くなり、皮膚やその下にある組織が損傷してしまうこと」を言います。

長時間同じ姿勢で寝ていたり座っていたりすると、骨の出ている部分に体重が集中することによって褥瘡ができる原因となります。

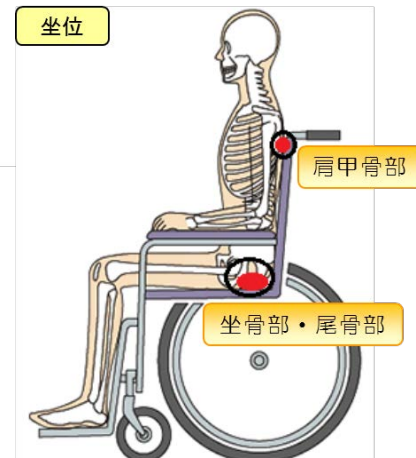
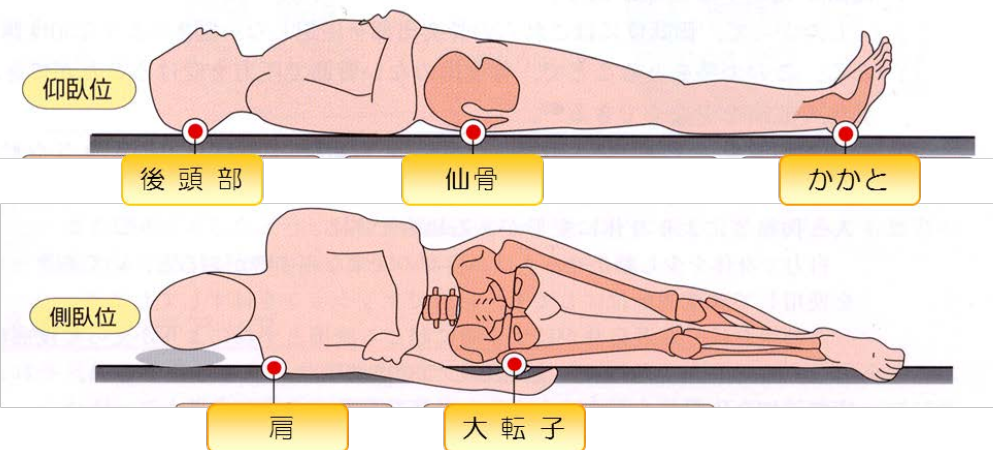
特に痩せて骨が出ている方や関節拘縮のある方は、褥瘡が発生する危険性が高くなります。

## 《褥瘡発生の高危険性の人》

- 自分の力で寝返りができない人
- 栄養状態が悪い人
- 浮腫（むくみ）のある人
- 尿・便失禁によって、皮膚がいつも湿っている人

## 褥瘡はどんなところにできるの？

褥瘡は、骨の出ているところに発生します。

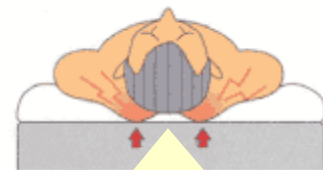


# 褥瘡（床ずれ）を予防するためには？

## 圧迫を予防する

体の向きや姿勢を変える体位変換や、褥瘡予防用具を使用して圧迫が加わらないようにします。通常のベッドマットレスや布団は固いため、骨の出ているところに圧力がかかり、褥瘡発生の危険性が高くなります。

褥瘡発生の危険性が高い人には褥瘡予防マットレスを使用します。



通常のマットレスでは骨のあたる場所に圧力が集中しやすい

## 当院で使用している褥瘡予防マットレス

エアマットレス、ウレタンフォームマットレスがあります。

※体の状態や症状に合わせて選択します。



## 体位変換

同じ体位で長時間寝ていると、身体の一部に集中的に圧力がかかります。身体を支える支点をじょくそう変えることで圧迫を除き、褥瘡を防ぐことができます。

体位変換は2時間ごとを目安に行います。体位変換の際にはクッションを使用して楽な体位を保持します。

自分の力で寝返りができない方には、体位変換することにより褥瘡予防だけでなく、肺炎・内臓機能の低下・循環障害・関節拘縮の予防などにも効果があると言われています。



出典：褥瘡の予防・治療ガイドライン（照林社）より

## ベッドで上半身を起こす時のずれを防ぐ



ベッドで寝ている状態から座った姿勢になる時、骨や筋肉は体重により下方へ移動しますが、皮膚や皮下組織は寝具とこすれることによって引っ張られ、血管が伸ばされて血液の流れが悪くなります。

そのため、わずかな圧迫でも褥瘡<sup>じよくそう</sup>が発生しやすくなります。

### 【対策】

- ベッドで上半身を起こす時は、30度までにしましょう
- ベッドで上半身を起こす時は、「足を少し上げてから頭を上げる」を少しずつ繰り返して行いましょう
- ベッドで上半身を起こしたあと、背もたれに接触している皮膚は、ずれて引っ張られています  
一度抱き起こし、背中と背もたれを離してからベッドに寄りかかるようにすると、ずれをなくすことができます
- かかるとに圧迫が加わらないように注意しましょう

## 栄養管理

病状や治療による副作用<sup>じよくそう</sup>症状で食事摂取量が少なくなると栄養状態<sup>じよくそう</sup>が悪化し、褥瘡が発生しやすく、治りにくくなります。褥瘡の発生を予防するためには、体に必要な栄養素を補い、適切な栄養管理を行うことが必要です。

当院では食事摂取量が低下している場合、体の状態に合わせて個別に相談を行っています。



## スキンケア



健康な皮膚は、皮膚の表面が皮脂膜でおおわれ、しっとりとした滑らかな肌をしています。

しかし、汗や尿・便失禁によって皮膚がいつも湿った状態の場合、皮膚を保護する作用が低下し褥瘡<sup>じよくそう</sup>発生の危険性が高くなります。

また、高齢者や浮腫（むくみ）のある方の肌は、一般的に乾燥していることが多く、傷つきやすくなっています。

皮膚を健康な状態に保つためにスキンケア（皮膚のお手入れ）が必要です。

### 【対策】

- こまめな入浴や全身を拭くことで、清潔を保ちましょう
- 乾燥している肌の場合、保湿剤などを使用して潤いのある肌にししましょう
- おむつやパッドを使用して肌がいつも湿った状態の場合は、撥水性クリームなどを使用してむれや排泄物から皮膚を保護しましょう
- おむつを重ねて使用しないようにしましょう

## スキンケアの方法

石けんやボディーソープをよく泡立てて、ゴシゴシこすらず泡で包むようにやさしく洗います。

洗ったあとは泡が残らないように、ぬるま湯で十分に洗い流し、清潔なタオルでやさしく押さえるように水分を拭きとります。

保湿剤は入浴後、肌がしっとりしているうちに塗ります。手のひらでやさしく丁寧に広い範囲に塗ります。



# 四国がんセンターにおける褥瘡<sup>じよくそう</sup>対策

当院は、褥瘡<sup>じよくそう</sup>ハイリスク患者ケア加算届出施設です。

褥瘡<sup>じよくそう</sup>発生の危険性が高い患者さんに対して、褥瘡<sup>じよくそう</sup>ケアに係る専門の研修を受けた皮膚・排泄ケア認定看護師が中心となり、医師・看護師・薬剤師・栄養士・理学療法士など多職種のスタッフとともにチームで褥瘡<sup>じよくそう</sup>対策を行っています。

患者さんやご家族の方々と相談しながら褥瘡<sup>じよくそう</sup>予防ケアに取り組んでいきますので、お気軽にご相談ください。



独立行政法人国立病院機構

四国がんセンター

褥瘡対策委員会

2005年4月 作成

2016年9月 改定