

# ゆずる通信

平成29年10月1日

NO.48



## 床ずれを予防しよう！①

寝た姿勢や車椅子乗車など、同じ姿勢でいる時間が長いと、床ずれ（褥瘡）を起こしてしまうことがあります。今回は、床ずれを予防するワンポイントをお伝えします。

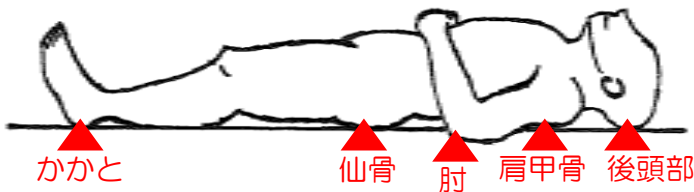
### 床ずれって何だ？

床ずれ（褥瘡：じょくそう）とは、身体の一部が長時間圧迫されることで、十分に血液や栄養が通わず、皮膚が赤くなり徐々に細胞が壊死してしまう症状です。はじめは皮膚が赤くなり、内出血や水ぶくれができ、ひどくなると黒色の皮膚になり皮下脂肪や骨まで傷が広がって治るのに時間がかかります。できるだけその状態にならないよう予防や早めの対策がとても大切となります！

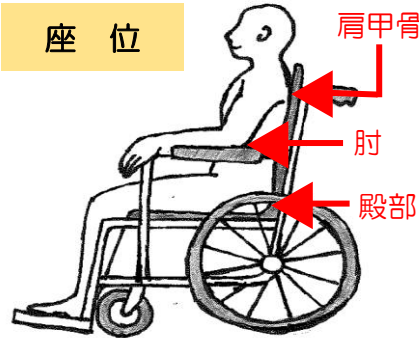


### どこに起こりやすいの？

背臥位（あおむけ）



座位



骨が出っ張っている場所にできやすい。姿勢によって床ずれが起こりやすい場所が異なる。

### ※ 危険因子

重なる発生リスク ↑

自力で姿勢を変えるのが困難

摩擦

骨の出っ張り

皮膚の弱さ、汚れ、湿り

栄養不良

感覚障害

血行障害



### 床ずれを予防するためには

- 一部分への圧迫を避ける
- 皮膚の摩擦やずれを防ぐ
- 少しでも身体を動かす
- 栄養を摂る
- 皮膚状態を確認する
- マットレスなどの検討などが必要になります。

今回はポジショニングの一つを紹介

### 例) 背臥位のポジショニング



枕は頭頸部～肩まで包み込むようにする

タオルやクッションで接地面を増やし圧を分散させる

かとへの圧を軽減する

※ 発赤が続くような場合など、お気軽にご相談ください。