

褥瘡（床ずれ）予防について

皮膚の圧迫を避けるために体圧分散のことを説明しましたが、身体のずれも長時間続くと褥瘡になります。それを予防するためには体圧分散とずれ予防が大切です。（体圧分散とは、体の表面に加わる圧力を分散させて、体の一部分に集中して加わる圧力を小さくすることです。ずれとは、体を動かした時などにベッドのマットや布団で、皮膚の表面と皮膚の内側が互い違いにずれることです）

1. 体圧の分散

- ①体圧分散寝具の選択をする時には皮膚の圧迫を避けるため体圧分散マットレスを使用しましょう。クッションなどの道具を用い褥瘡（床ずれ）予防に適した体位を保つことが大切です。もし、褥瘡（床ずれ）ができていれば、その位置に手を当てて圧迫されていないかを確認してください。

②具体的な方法

〈横になる時〉

褥瘡（床ずれ）ができやすいおしりを圧迫しないように30度横向きをとります。

その時、踵かかとに圧力がかからないように膝から踵かかとまで、ウレタンフォームかバスタオルを下に敷いてください。

もし、おしりが圧迫されていたら90度の横向きをとります。その時長いクッションを抱いてもらおうと姿勢を保ちやすいです。

ウレタンマットレスやクッションの購入方法など詳しいことはケアマネージャや介護用品を販売しているお店に相談してください。



後ろと前から見た例

〈ベッドの上で座る時〉

90度座位になるようにクッション等で姿勢を整えてください。クッションにはいろいろな型がありますが、アルファベットの

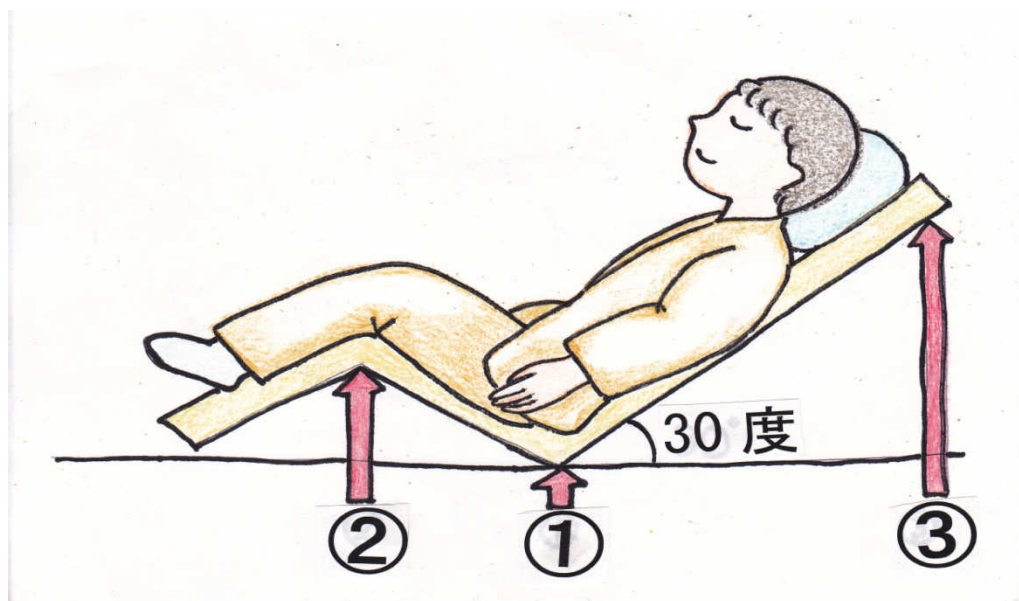
V字型やブーメランのような型をしたクッションを利用するのも良いでしょう（介護用品のお店で相談して下さい）。また、時々座り直しも必要です。



2. ずれ予防

〈ベッドを上げる時〉

下記の図のように ① ベッドの屈曲部と股関節を一致させ ② ひざの関節をクッションなどで20度曲げてから、③ 頭側をギャッジアップしてください。（できる限り30度までにする）その後、背抜きといって背中をいったん抱き起こして寝間着を伸ばし、皮膚のずれをおこさないようにしてください。



体圧分散マットレスの背抜き機能があればそれを利用したり、マットレスを押さえて圧抜きをしてもいいです。また、身体と寝具の間に手をいれて1~2回身体をさすってもいいです。

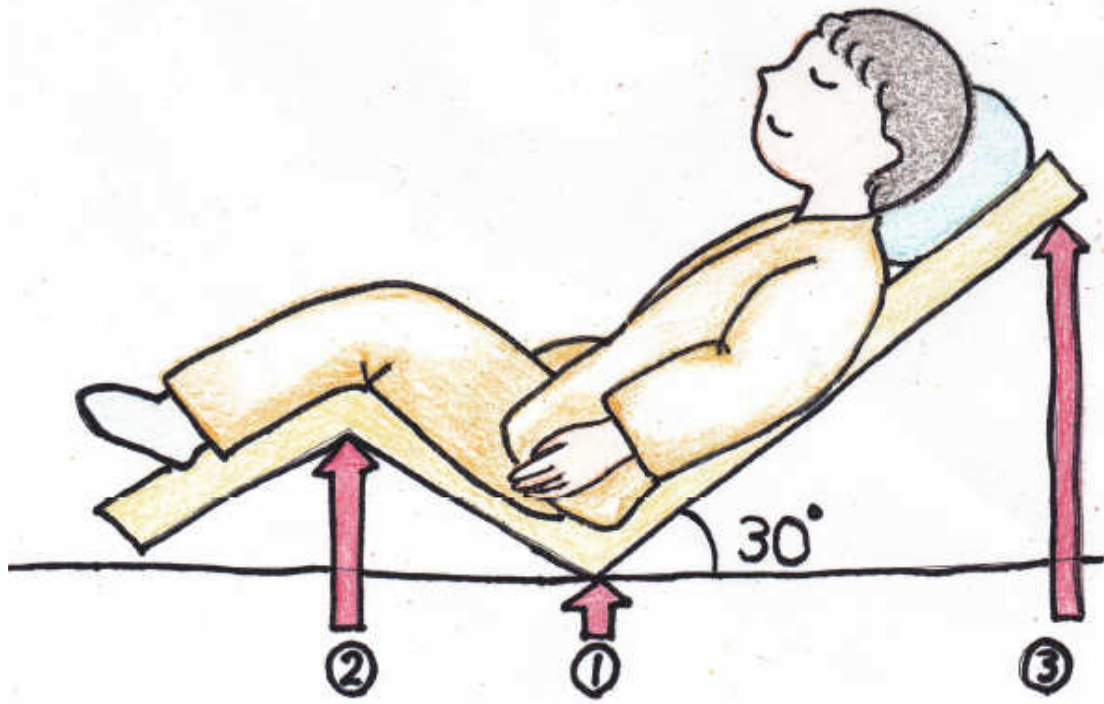
おしりに褥瘡（床ずれ）がある場合はなるべくベッドアップを避け、必要時横に向けてからベッドアップしてください。

水平に戻す時もずれが生じるので、ベッドの頭元を下げたとき横に向けてずれを解消し寝間着のしわを伸ばしてください。

〈座る時〉

骨盤が後ろに傾くとずれが生じやすいので90度座わりになるように、図のようなアルファベットのC字型やブーメランのような型をしたクッション、厚さ10センチのクッションなどを利用してください。





や
や
に
ば

上