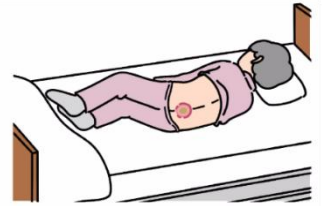


リハビリテーションだより 10 月号

じょくそう
～褥瘡ってどうしてできるの～



じょくそう 褥瘡とは??

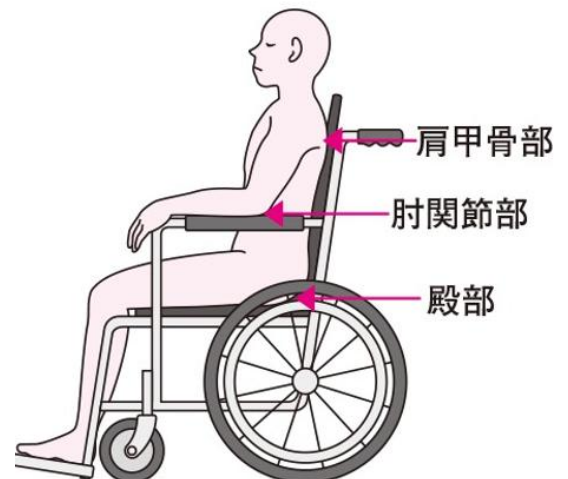
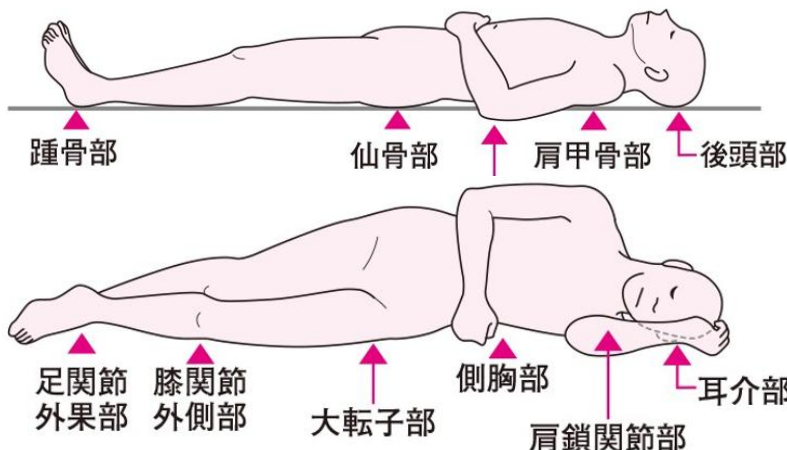
健康な人は睡眠時でも寝返りなどをして同じ姿勢をとることは少ないですが、介護が必要な方は寝たきりとなり、同じ姿勢で過ごすことが多いです。

褥瘡は一般的に「床ずれ」と呼ばれるもので、強い圧迫を2時間加わり続けると、皮膚やその下の組織が圧迫され、血流が悪くなって傷ができる状態です。

じょくそう 褥瘡ができる主な原因・リスク

原因	何が起こる？	具体例
圧迫 	血管が押しつぶされ、 血流が低下する	長時間の臥床、 車椅子の同一姿勢など 
ずれ (剪断力) 	皮膚と深部組織が 異なる方向に動き、 血管が引っ張られて 損傷する	ベッドを起こしたときに 身体が滑るなど 
摩擦 	皮膚の表面がこすれて 傷つき、バリア機能が 低下する	ベッド上で身体を 引きずる、衣類やシーツの 刺激など 
湿潤 	皮膚がふやけて 弱くなり、 刺激に弱くなる	汗・尿・便・ 失禁など 

じょくそう 褥瘡ができやすい場所は??



今日からできる3つの褥瘡^{じよくそう}予防

- ① こまめに体勢を変える
- ② 皮膚を清潔・乾燥に保つ
- ③ 必要な栄養・水分をとる

特に「体位変換」+「圧抜き」が大切！

体勢を変えるのみを行うのではなく、褥瘡^{じよくそう}の出来やすい部位は特に圧抜きを行いましょう身体と間の圧迫や皮膚のずれを解消できます。

※圧抜き＝体にかかっている圧を一時的に逃がすこと

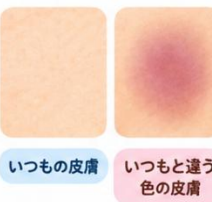
圧抜き方法……………

座っているときの圧抜き	車椅子に乗っているときの圧抜き		
浅く座らない！ お尻を奥まで入れて、背もたれにもたれましょう。 	体を前後・左右に動かす 背もたれから少し離れて、体を前・横にゆらして、お尻の圧を抜きます。 	プッシュアップ 肘で車椅子のアームレストを押して、お尻を浮かせます。(10秒程度) 	体を前に倒す テーブルやクッションの上に両腕をのせて、お尻を浮かせます。 



褥瘡チェック!

早めの発見で重症化を防ぎましょう!

☐ お尻やかかとなどが赤くなっている 	☐ 皮膚の色がいつもと違う 	☐ 皮膚が痛い、熱っぽい 	☐ 傷や水ぶくれができています 	☐ 長時間同じ姿勢になっている 
--	---	--	--	---

ちょっとした変化に気づくことが、褥瘡予防の第一歩です。
気になることがあれば、いつでもスタッフにご相談ください。