床ずれ防止関連

床ずれは、寝たきりの方や寝返りのできない方にとっては、とてもつらいことです。介護する方の予防ケアの知識や手当はもちろん、症状に合ったケア用品を選ぶことが大切です。

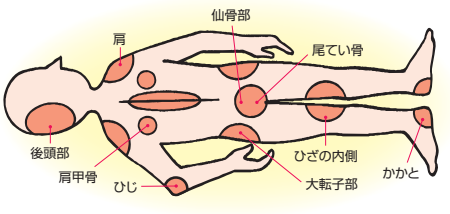
床ずれの原因は？

摩擦 シーツのよじれ
圧迫 同じ姿勢のまま寝る
湿潤 汗・失禁
寝具との隙き間のずれ
皮膚や衣類等の汚れ
栄養バランスの偏り

床ずれの多くは、皮膚が圧迫され、その部分の皮膚組織に十分な血液がゆきわたらなくなり、発赤やびらん、壊死が起こる状態のことです。

床ずれのできやすいところ

骨が突き出ている部分にできやすく、体重のかかりやすい腰部分が最もできやすいところです。



床ずれの予防法

体位を交換し、同じ部位に圧迫をかけない

1～2時間に1回は仰向け、右向き、左向きと体位変換をします。床ずれ防止パッド、エアーマットなど防止用具も利用してください。

体位交換方法（寝返りの方法）

仰向け⇒横向き

介護者は向けようとする側に立って、介護される人の手をあげます。反対側の手は胸の上にのせ、向けようとする側の反対のヒザを立てます。

肩と腰に手を当てて、手前に寝返りさせます。

クッションなどを当てて安定させ、ラクな姿勢をとってもらいます。

横向き⇒仰向け

当てているクッションなどをはずし、肩と腰に手を当てて、向こう側へゆっくり仰向けにします。

横向き⇒仰向け（移動マット使用）

移動マットの両側を手前に引っ張ります。肩と腰に手を当てて、向こう側へゆっくりと仰向けにします。

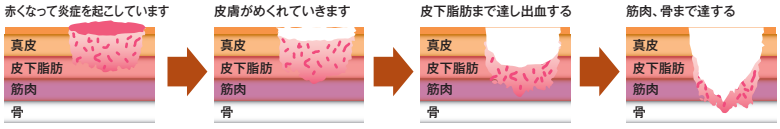
体位変換のほかこんなことにも気をつけましょう。

- 栄養・食事の管理
- 水分を十分に取る
- 通気をよくしムレを防ぐ
- 入浴や清拭で清潔にする
- 寝具やオムツ等のムレ・汚れ・シワに注意
- 床ずれ防止用具をうまく活用する

予防には、発生原因を除去することが大切です。床ずれができる前に十分なケアを心がけましょう。

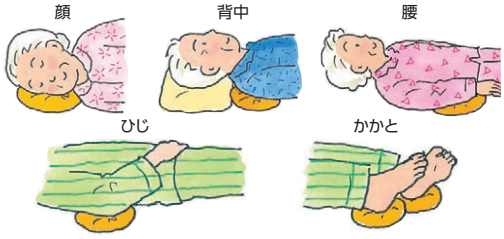
床ずれの手当て

床ずれができたら早期治療が重要です。床ずれは、①痛みを感じる→②赤くなる→③水泡ができる→④皮膚がむける→⑤出血したり潰瘍ができたりする→⑥骨が見えるようになる、の順で進行します。赤くなりかけたときは、熱めの湯でタオルを絞り、こすらないように押さえるようにしてふき、パウダーをふって乾燥させ、手のひらで滑らかにマッサージをします。血行をよくすることがいちばん大切だからです。その部分は直接布団などに当らないように、円座などを当てます。水疱ができてしまった場合は、かかりつけの医師や看護士に相談して、手当の方法を確認してください。



ただれてしまった時は

消毒済みの清潔なガーゼを当てて、医師や看護士などに相談してください。
できるだけその部分が圧迫されないように、体位を変えたり、円座などを使ってください。

皮膚が赤くなっていたら

蒸しタオルで清拭し、乾いたタオルでよく拭きましょう。マッサージやドライヤーによる乾燥は皮下組織の炎症や損傷を悪化させる可能性があるので勧められない処置です。