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

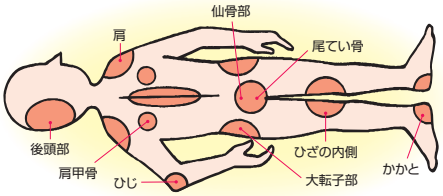
皮膚や衣類等の汚れ

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、同じ箇所への圧迫を逃がすこと 圧力を広い面積で支えることが予防の基本です。

1～2時間ごとを目安としつつ、肌の状態などを観察・確認しながら体位変換を行いましょう。
床ずれ防止マットレスやクッションなどを身体状況にあわせて活用し、負担の少ない適切なケアが大切です。

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。



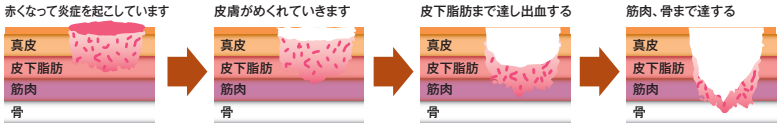
体位変換のほかこんなことにも気をつけましょう。

- 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の対応が重要です。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。皮膚が赤くなりかけたときは、クッションなどを活用して身体の接触面積を広げ、患部周辺の広い「面」全体で体重を受け止めるように体位を工夫します。擦ったり圧迫したりせず、皮膚を清潔かつ適度に保湿された状態に保ちましょう。
なお、皮膚の赤みが消えない場合や判断に迷うときは、自己判断で処置を続けず、速やかに医師や看護師などの専門家に相談してください。



ただれてしまった時は

消毒液やガーゼは使わず、水道水やぬるま湯でやさしく洗い流します。出来るだけその部位が圧迫されないように体位を変え、速やかに医師や看護師に相談して適切な創傷被覆材（ドレッシング材）の指示を受けましょう。

皮膚が赤くなっていたら

ぬるま湯と泡立てた石鹸で優しく洗い流し、水分を押さえるように拭き取ります。マッサージやドライヤーでの乾燥、熱いタオルで温める行為は皮膚組織を傷めるため避け、皮膚のバリヤ機能を維持するため、保湿剤（ワセリン等）で保護しましょう。



