



床ずれ防止と対処

床ずれ
防止用具

床ずれ防止用品

床ずれは、長期入院の方、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のこと、患者さんの症状に合ったケア用品をお選びいただくことも大切です。

床ずれの原因は？

以下の要因が絡み合って床ずれが発生するといわれています。

圧迫

同じ姿勢のまま寝ることによる血行障害

栄養の片寄り

バランス・量の不相当

不潔

皮膚や衣類などの汚れ

ずれ

ベッドでの背あげ時、隙間に生じるずれ

摩擦

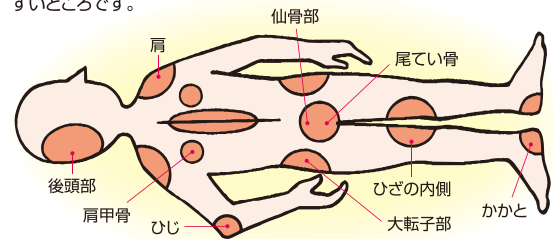
シーツのよじれ

湿潤

汗・失禁

■床ずれのしやすいところ

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
防止
と
対処

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、左向きと体位交換をします。床ずれ防止ふとん・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。



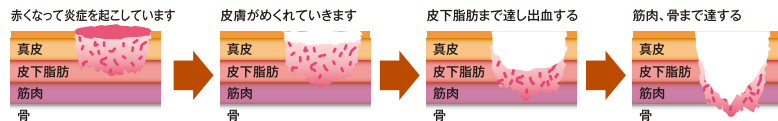
横向き⇒仰向け(移動マット使用)

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。



床ずれの手当て

床ずれができたな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たらないように、円座などを当てます。水泡ができてしまった場合は、かかりつけの医師や看護師に相談して、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、医師や看護師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ため勧められない処置です。

