



# 医務室だより 安らぎ



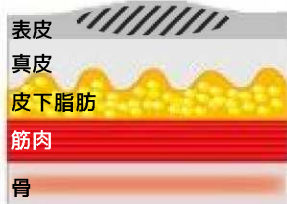
## テーマ：<sup>しよくそう</sup>褥瘡(床ずれ)について

<sup>しよくそう</sup>褥瘡とは、寝たきりなどによって、体重で圧迫されている場所の血流が悪くなり滞る事で皮膚の細胞に十分に酸素や栄養がいきわたらなくなり、皮膚の一部が赤い色味を帯びたり、傷が出来てしまう事を言います。

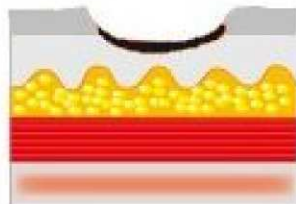
また、加齢によって皮膚が薄くなっていたり、栄養状態が悪かったり糖尿病等の持病により感染に対する抵抗力が落ちていることも<sup>しよくそう</sup>褥瘡が発生する要因になります。

一度出来てしまうと治療やケアに時間を要し、体力も消耗してしまいます。放置すると瞬く間に進行してしまうことを知っていただき、日々の予防と皮膚の観察を行うことが、一番大切だと考えられます。在宅で看取りをされている方も増えています。参考にしていただけたらと思います。

## 褥瘡の進行



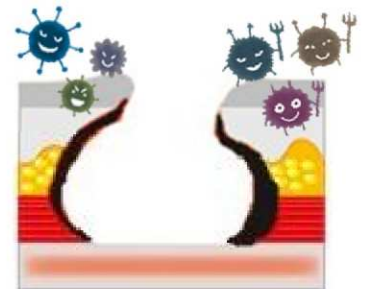
赤みが消えない  
その赤みは目立ちにくく、紫色に変わると進行している状態



水泡・びらんができる



脂肪組織に到達



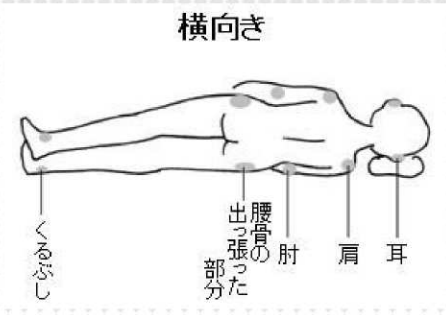
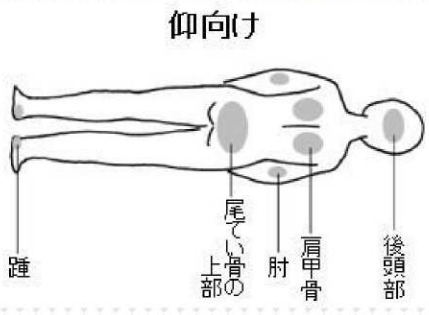
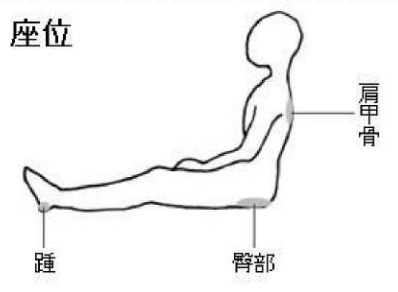
骨が見えるほどえぐれてしまい、治すのは困難  
ばい菌で化膿、敗血症を起こし、命を落とすことも

**放置すると瞬く間に進行**

主な原因：圧迫、摩擦・ズレ、皮膚の汚れや傷、皮膚が弱くなっている、浮腫み、栄養不足(痩せ)、血流が悪い、糖尿病

## 出来やすい箇所

日々の観察ポイントです



## 予防のポイント

骨が出ているところに褥瘡が  
できやすいため、痩せている方は  
より注意が必要



### ●時間ごとに体位交換

- 同じ場所に力が加わらないように、時間ごとに体位交換をする
- 出来やすい場所がどこなのかを知っておく
- 手や足が重なっていないかを確認し、隙間が出来てしまっている部位にはクッションを挟み、よい姿勢をとる
- 体が硬くならない様にする
- 褥瘡が出来てしまう可能性の高い方は、安静時のズレを防ぐ為、体圧分散寝具を使用することにも大きな効果がある  
(体圧分散寝具…マットレス、クッション、エアーマット等は、レンタルすることもできる)

### ●皮膚の清潔を保つ、保湿する

- 皮膚の清潔を保つ
- 日々のスキンケアで肌状態を整える事は、大きな効果がある



### ●バランスの整った食事

- 栄養バランスの整った食事を摂って皮膚の抵抗力を付ける

## 夏の皮膚トラブル

夏に多い皮膚トラブルについてもまとめてみました

夏の皮膚トラブルは、「汗」と「肌の乾燥」です。汗をかいたらすぐに柔らかいタオルやアルコールの入っていないウエットシート等で拭き取るか、シャワー、お風呂に入って汗を流しましょう。肌の露出をひかえ、シャワー、入浴後にはしっかりと保湿をしましょう。

### かぶれ湿疹



- 接触性皮膚炎
- 赤くなり強い痒みがある
- 植物などにかぶれた場合、まず水で洗い流す
- 患部を保冷剤で冷やすと痒みは治まる
- 悪化したり何日も治らない場合は皮膚科へ
- アレルギーの原因物質を触らない事が大切

### 虫刺され



- 赤い発疹、かゆみ、痛み等の炎症症状
- アシナガバチやスズメバチに刺された場合刺されて30分～1時間で血圧低下や意識消失が起こり、場合によっては死に至る事があるため、すぐ受診する

### あせも

- 汗で汗腺が詰まり赤くただれたり痒みがある
- 汗を掻いたらすぐに拭き取り、汗を流す
- 掻いたところから細菌が入り込んでとびひにならない様、清潔にする



### 日焼け

- 日光皮膚炎、やけど
  - 日焼け直後のケアがとても大切
- ①まずは冷やす
  - ②しっかり保湿する
  - ③水分を多めにとる



## ～おわりに～

皮膚の赤みが治らない、傷が出来て治らない等の症状があれば、早期に医師や看護師に相談する事をお勧めします。早期の対応、治療を行うことで悪化を防ぐ事が出来ます。おみや苑でも、褥瘡ができないように日々の観察と早期発見、対応に取り組んでいます。何かお困り事があればご相談ください。