

床ずれってなあに？

皮膚・排泄ケア認定看護師

褥瘡（床ずれ）専従看護師 太田雅子



皆さん、床ずれという言葉を知っていますか？

床ずれとは、寝具や椅子などと接する部分の皮膚の組織が圧迫され、血の流れが悪くなり、皮膚の組織が死んでしまうことを言います。

床ずれのできやすい人は、寝返りを打つことや坐り直すことができない人、痛みを感じる人ができない人、例えば、脳卒中などで麻痺があるような場合です。床ずれのできる要因は、加齢により皮膚が薄くなったり弾力が低下すること、むくみ、乾燥肌、失禁による皮膚のふやけ、排泄物を拭き取る際の摩擦、栄養状態の低下、やせて骨が出ている場合や関節の拘縮、体の向きを変える際の摩擦やずれなどです。

歩ける人でも、糖尿病などで足の感覚が鈍くなっている人は、靴があたることでできる場合があります。

では、床ずれを予防するためにはどうしたらよいのでしょうか？

まずは、軟らかい寝具や軟らかい座布団のようなクッションを使うこと、同じ姿勢を続けずに体の向きを変えることが大切です。ご自分で動けない方は、周りの方が向きを変えるお手伝いをしてあげましょう。椅子に座っているときでも時々立ち上がり座り直すことが大切です。椅子から立ち上がれない方には、体を傾けてあげましょう。オムツ交換やおしりを洗うときは、こすらず優しく洗うこと、もし皮膚が乾燥している場合は保湿剤をつけましょう。皮膚が潤うことで外力からの摩擦を減らすことができます。栄養面ではビタミン、ミネラル、蛋白質など、例えば、果物や肉、魚、卵、大豆製品、乳製品を取ることが大切です。

糖尿病のある人は、靴のあたりによるタコができていないか、入浴のときなどに足をチェックすることを習慣にしましょう。



院内には褥瘡対策委員会があり、月に1回皮膚科医師、各病棟の看護師や理学療法士、薬剤師、栄養士、事務が集まり情報交換をしています。

何かお困りの方がいらっしゃいましたら、病院サービス課までご一報下さい。