

褥瘡（床ずれ）の予防について

これは手術や病状で褥瘡（じょくそう＝床ずれ）の発生しやすい方や、すでに発生している方にお配りしているパンフレットです。



国立がん研究センター中央病院 看護部

2019年 12月1日作成

2023年 2月1日確認

目次

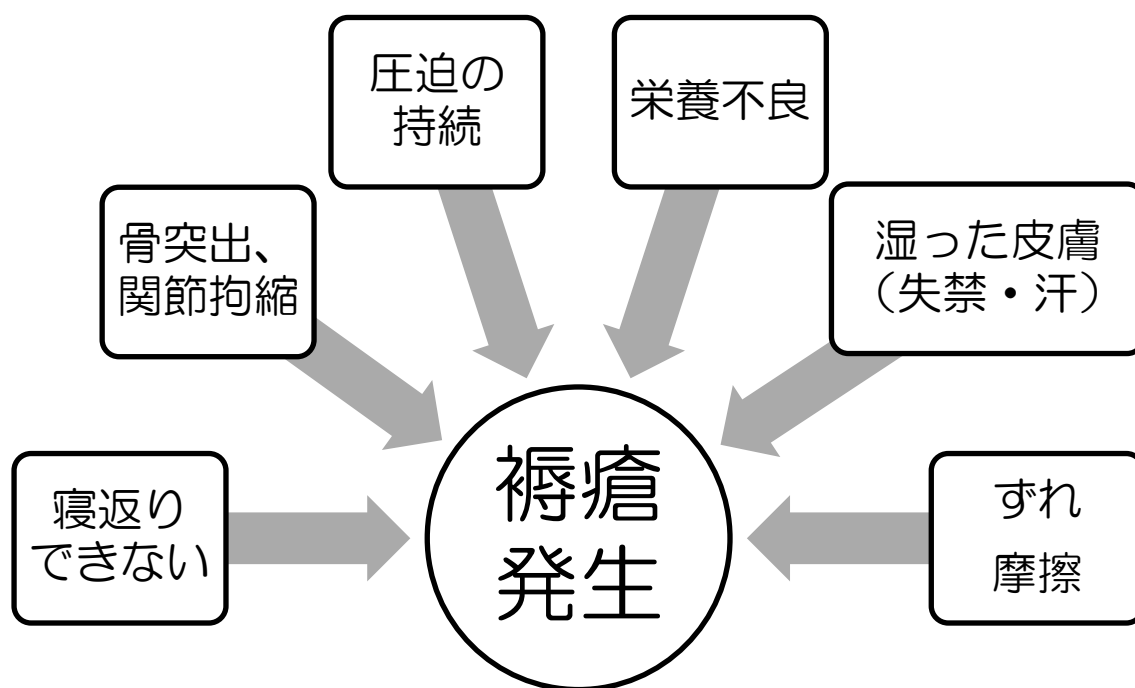
1. 褥瘡とは・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
2. 褥瘡はなぜできるのでしょうか・・・・3
3. できやすい場所・・・・・・・・・・・・5
4. 予防方法・・・・・・・・・・・・・・6
5. 褥瘡ができてしまった場合・・・・・・7

1. 褥瘡とは

褥瘡は、骨の突出した部分の皮膚が、布団やマットに圧迫されて傷になってしまうことを言います。そして、できたばかりの時は悪くないように見えても、深い部分まで傷つくと時間の経過と共に悪くなることがあります。

2. 「褥瘡」はなぜできるのでしょうか

褥瘡は寝返りや体動ができないことで、骨の突出した部分などに圧迫、体のすり落ち、摩擦などの外力が加わって発生します。また、栄養不良や排泄物の付着等による、皮膚の組織そのものが弱くなることも要因となります。

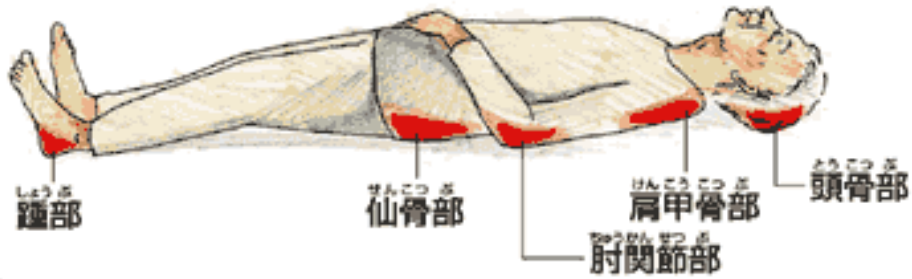


3. できやすい場所について

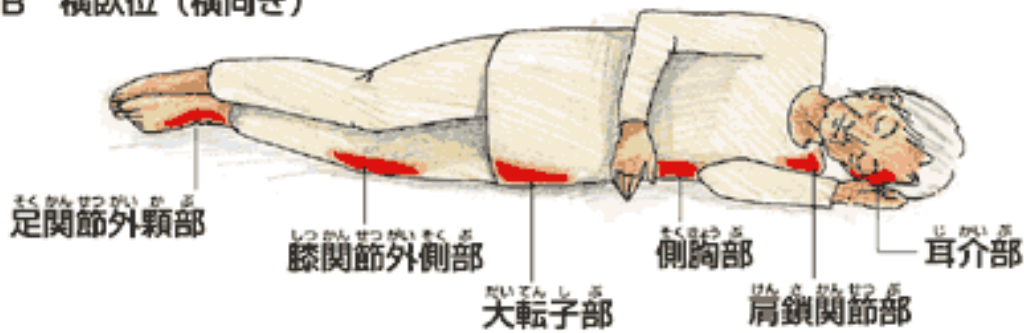
あおむけに寝ている場合、おしり（仙骨部）には全体重の40%がかかっています。さらに、背中や腰が曲がったり、骨が出たりしている場合は、さらに体重がかかりやすくなります。また、車椅子に長時間乗っている場合や、ベッドで座ったままの姿勢になるとおしりの骨の先端あたり（尾骨や坐骨）に、褥瘡ができやすくなります。

<図：褥瘡ができやすい部位>

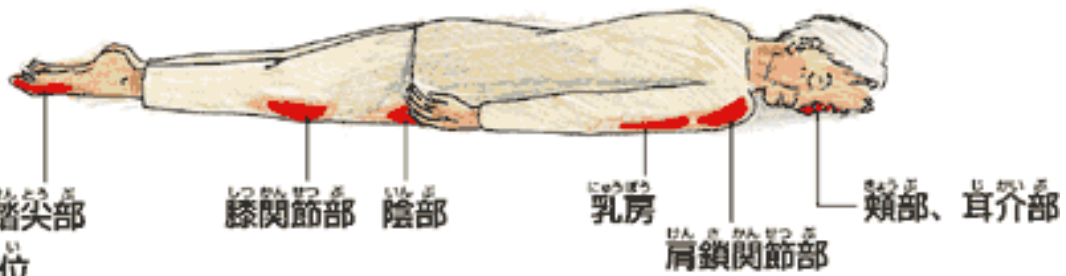
A 仰臥位（仰向き）



B 横臥位（横向き）



C 腹臥位（うつ伏せ）



D 坐位



人間の体のなかで
圧迫を受けやすく
褥瘡の出来やすいところ

創傷治癒センターホームページより引用

4. 予防方法

1) 皮膚をこまめに観察

まずは体を見ることが大事です。着替えや入浴・体拭き、体の向きを変える時などに観察します。

2) 体の向きをかえましょう

体を支えているポイントを変えることで圧迫部分を開放し、褥瘡を予防します。

自力で体の向きを変えられない場合は、定期的（2時間毎）に介助者が行います。

なるべく広い面積で体を支えるとよいので、横を向くときなどはクッションを背中やおしりの後、足の間等に入れて支えます。

体の向きを変えることは褥瘡予防だけでなく、内臓機能を正常に保ち、肺炎や血栓症（エコノミークラス症候群など）の予防、関節拘縮や変形予防にも役立つと言われています。

3) 圧迫範囲を少なくしましょう

①ベッドに寝ているとき

骨が出っ張った部分に、体圧が集中しないように工夫することが大事です。

横を向くときは、体を30度程度に傾けると面積の広いおしり（殿筋）で体重を支え圧力を分散します。ただし、やせてお尻の骨が突出しているときなどは骨が当たりにくい角度を検討します。

麻痺やむくみなどで足が動かせない場合は、ふくらはぎの下にクッションを入れ、少しかかとを浮かします。体の向きを変えるのがつらいときは、状況に応じてマットを変えると褥瘡予防になります。そのため入院中は看護師と相談してマットを交換することがあります。また、自宅にも介護保険や医療保険を使ってレンタルできる種類もあるので、看護師やソーシャルワーカーへ相談可能です。

②座っているとき

おしり、膝、足首の角度が90度でしっかり座ることをお勧めします。（右記図参照）

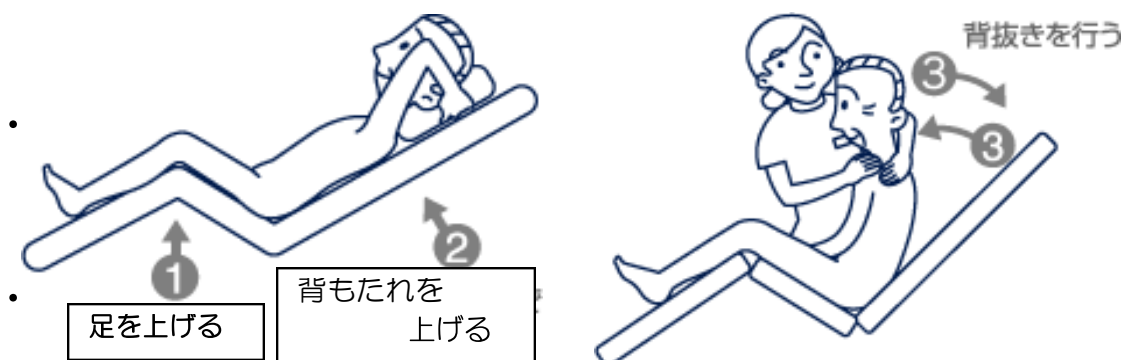


なお、60分以上イスや車椅子に座るなら、体圧を和らげるクッションを使用しましょう。また、15分に1回は座り直したり体を傾けたりして、おしりの圧を解除する必要があります。

③ ベッドの背もたれを上げるとき

はじめに足側を上げて支えをつくり、次に頭側を上げて姿勢を整えます。

このとき背中には「ずれ」が生じていますので、ベッドから体を少し浮かせたりして「背抜き」をすると、ずれが解消できます。なお、この姿勢からベッドを戻す時は、下にずり落ちてしまわないように、頭を下げてから足を下げます。



4) スキンケアとムレ防止

褥瘡の予防には、皮膚を「湿ったまま、汚れたままにしない」ことが大切です。尿や便は時間がたつとアルカリ性になって皮膚を刺激します。また、長時間そのままにしておくと、皮膚がふやけた状態になり傷つきやすくなります。また、湿った皮膚は摩擦の力が強くなり、圧迫やずれが加わると容易に褥瘡ができやすくなります。

排泄物（尿・便・浸出液・汗）で汚れた場合、こまめにパットやねまきを取替えます。おむつやパッドは、通気性や吸収性が良いものを使いましょう。また、必要以上におむつを重ね履きすると余計に皮膚が湿ってしまいます。

皮膚を洗うときは強くこすらないように洗いましょう。また、洗いすぎは乾燥を招くので、石鹸洗浄は1日1～2回程度にしましょう。水分は押さえ拭きします。

失禁がある場合は、撥水性のあるクリームを塗って皮膚を保護しましょう。これを塗っておくと、排泄物が皮膚に付きにくく、洗う時も汚れが落ちやすくなります。

陰部以外は、皮膚の乾燥を防ぐ為に保湿クリームをこまめに塗ると皮膚が柔軟になって、褥瘡予防になります。

5) 栄養を整えましょう

栄養をきちんととって体力を維持することは、褥瘡予防だけでなく治療を継続する上でも大変重要になります。とくに栄養価の高い（高カロリー、高タンパク質、高ビタミン）食事は、褥瘡の予防の観点からもお勧めします。食事がなかなかすすまない場合には栄養補助食品などを併用するとよいでしょう。ただし、治療食を食べている場合は医師の指示に従ってください。

5. 褥瘡ができてしまった場合

入院中は病棟看護師と褥瘡対策チームで連携して治療方針やケア方法を検討していきます。外来通院時に自宅で発生してしまったときは、担当医および外来や通院治療センターの看護師にご相談ください。在宅で訪問看護を受けている場合にも、訪問看護師に相談できます。

局所治療の基本は、褥瘡の「清潔と保護」です。

- ① 洗浄：38度程度の微温湯と石鹸できれいに洗います。シャワーできない時は、体を横に向けてパッドで水分を受けるようにして洗浄します。水分は清潔なタオルやキッチンペーパー等で優しく押えふきします。
- ② 保護：処方された軟膏を褥瘡部に塗って、張り付きにくいパッド等で保護し、テープを貼付します。創が小さく滲出が少ない時は、大判の絆創膏を貼付することもあります。

~MEMO~

このパンフレットをお読みいただき、わかりにくい点や疑問に思われることがございましたら、看護師におたずねください。

連絡先

国立がん研究センター中央病院

〒104-0045

東京都中央区築地5-1-1

電話番号：03-3542-2511（代表）

国立がん研究センター中央病院 看護部