



【褥瘡の予防、早期発見】

看護師の兼氏です！本年もよろしくお祈りします(^-^)

寒い日が続いていますね。温かい屋内でじっと過ごす時間が増えているのではないのでしょうか？

また、季節柄皮膚の乾燥を感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

皮膚が乾燥している状態で、長時間同じ体制で過ごすとうるみの発生リスクが高まること、

皆様ご存じでしょうか？

今回は、褥瘡予防に必要なこと、褥瘡の早期発見のポイントをお話させていただきます！



【褥瘡予防に必要なことは？】

① 体位変換、圧迫除去

身体の同じ部分に圧迫がかからないように、定期的に身体の向きや姿勢を変えましょう。

座っている時間が長い方は、定期的にお尻を浮かすだけでも予防に効果的です。

また、シーツや衣服のしわも圧迫の原因となりますので、作らないように注意しましょう。

骨突出や浮腫がある方、ご自分で身体を十分に動かせない方は褥瘡発生リスク高まります。

体圧分散ができるベッドのマットレスや車椅子クッションの使用もおすすめします。



② 皮膚摩擦やズレの防止、ポジショニング

介助で身体を持ち上げる際は引きずらないようにしましょう。また、ベッドギャッジアップ時や座位保持中にお尻がずれていくことがありますので、適切なポジショニングを行いましょう。

③ スキンケア

尿や便などが付着した時間が長時間続くと、皮膚への刺激が加わり、皮膚トラブルから褥瘡発生につながりやすくなります。優しく丁寧な洗浄で清潔に保ち、尿、便失禁がある方は陰部、肛門部に皮膚保護クリームを塗布すると効果的です。また、日頃より保湿ケアを心がけましょう。

④ 栄養状態を整える

低栄養状態だと、褥瘡になりやすく、治りにくい、と言われています。

1日3食、主食(炭水化物)、主食(タンパク質)、副菜(ビタミン、ミネラル)を揃えて、栄養バランスを整えましょう。



【早期発見のポイント】

褥瘡は「皮膚が赤くなった状態＝発赤」から始まります。ただし、褥瘡以外でも発赤を伴う場合がありますので、褥瘡かどうかの見分け方として、指押し法があります。皮膚が赤くなっている部分を3秒ほど指で押ししてみましょう。褥瘡ではない場合は、押ししている間は皮膚が白くなって赤みが消失し、離すと再び赤みが戻ります。一方、指で押ししても赤みが消えず、離しても赤いままである場合は初期の褥瘡が疑われます。

早期発見できれば、ご本人、介助者ともに負担が少なく済みます。褥瘡を作らないに越したことはありませんが、もしできてしまったら、一緒に対処方法考えさせていただきます！また、褥瘡ができないようにするにはどうしたらよいか？を、看護師、理学療法士両方の目線でお伝えさせていただきます！

