

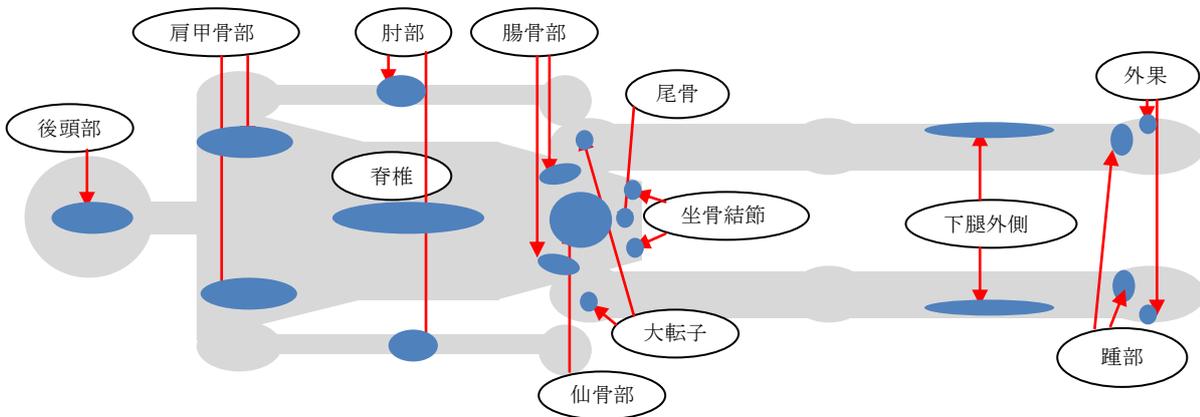
褥瘡（床ずれ）

在宅で介護をなさっている方の中には床ずれを起こさないように気をつけていらっしゃる方が多いかと思いますが。床ずれは何故出来るのか？原因が分かれば予防にも役立つのではと思い、床ずれについて簡単に説明します。

1 要因

- 外的因子：**①圧迫（体圧分散不良による血行障害）②湿潤（発汗・失禁）
③摩擦・ズレ（ベッドからずれる等による皮膚の伸張）
- 内的因子：**①栄養不良②知覚障害③体動能力

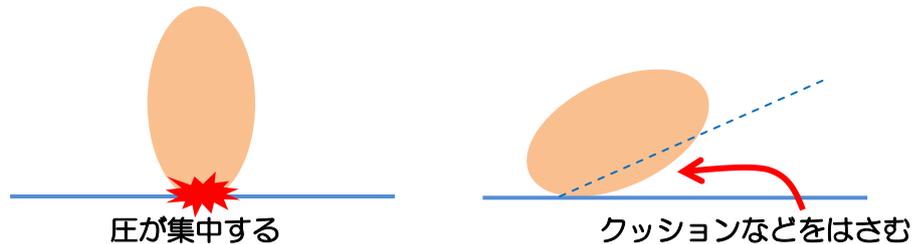
2 好発部位



3 予防

予防するためには、**圧迫の除去・減圧、スキンケア、栄養管理**が中心となりますが、今回はリハビリに関わる事の多い**圧迫の除去・減圧**についてお話しします。

主な方法として、**体圧分散寝具・車椅子用クッション**の使用、**定期的な体位変換**（2時間ごとを基本に行う）が挙げられます。ベッド上では仰向けと左右の横向きを基本として体位を変えますが、横を向く時は体を1/3くらい斜めに傾けた姿勢を取ると、お尻で体を支えるようになるため、大転子部に圧が集中しません。



また、**関節拘縮**等で体動が困難な場合は、同じ場所に圧がかかりやすくなるので関節の拘縮を予防することも大切です。そのための**関節運動**を行う時は、**ゆっくりと愛護的**に行う方が、強く急激な関節運動より関節に負担がかからず、筋肉の緊張もほぐれ可動しやすいと思われます。

在宅での介護は注意することが多く、身体的・精神的負担は大きいと思われるかもしれませんが、上記の事を考慮して介護を行って下さい。

