



# 理学療法だより



新年あけましておめでとうございます。最近ではインフルエンザや風邪が流行っていますね。手洗いうがいを行い、予防していきましょう。

今回の理学療法だよりは「褥瘡（床ずれ）」についてです。また、褥瘡予防のためにポジショニングのポイントをご紹介します。

## じょくそう 褥瘡とは？

褥瘡は「床ずれ」とも呼ばれ、寝具や車椅子などと接触する部分の皮膚が圧迫されることで皮膚の血流が悪くなり、皮膚やその下にある組織が死んでしまった状態です。最大の原因は、同じ部分（特に骨が出ている部分）への継続的な圧迫です。

- ・ 日中のほとんどをベッドや車椅子で過ごし、自分で寝返りをうったり姿勢を変えることが困難な人
- ・ 関節が伸びない状態で固まっている人 ・ 持病が急に悪化している人
- ・ むくみがある人 ・ 食事を十分に取れない状態が続いている人

これらのような人は褥瘡がしやすいので注意が必要です。

## 好発部位



仰向けに寝ている場合はお尻の中央部にある骨（仙骨部）に最も多く、後頭部、肩甲骨部、かかとなどにもできます。



横向きに寝ている場合は耳、肩、肘、腰骨の飛び出した部分（腸骨部）、太ももの骨が飛び出した部分（大転子部）、ひざ、くるぶしなどにできます。

## ポジショニングのポイント

肘や膝などの関節を軽く自然に曲げて、ピローと身体のあいだにすき間を生じさせないことが大事です。また、ピローの代わりにバスタオルを使用する場合がありますが、摩擦力を高めるとともに圧力も高めてしまい、良くないのでお勧めできません。

## 悪いポジショニングの例



①



②

- ①膝下の隙間は改善されるが股関節が開き外側のくるぶしに圧が残ってしまいます。
- ②股関節の開きが増強され、足首が下向きに固まりやすくなってしまい、お尻にも圧がかかってしまいます。

## ポジショニングの一



### 仰臥位（仰向け）

股関節を閉じるようにしてお尻の両外側からピローを挿入します。下肢は足全体をピローで支えて、くるぶしの除圧や下肢の安楽を図ります。

### ピロー選択のポイント

下肢は重いので、ピローは柔らかくて厚みがあり、大きいものを選択します。様々な形や大きさのピローがあると便利です。

### 30°側臥位（横向き）

体を横向きにし、上半身は肩からしっかりとピローを差し込みます。下肢はピローを少し斜めに当て、接触面積を広げます。傾斜があるため、ピローと体との間に隙間ができないように注意します。そして、両方の下肢を広げることにより基底面積が広がり、体が安定します。最後に、下になっている肩や手が圧迫されていないか確認します。

今回、ポジショニングについてご紹介させていただいたのですが、お役に立てそうでしょうか。適切なポジショニングは、人によって身長や体格・病態・社会背景も違うので、それぞれ異なってきます。

悩まれたときやご不明な点があればお気軽に私たちスタッフにご相談ください。

