

すっかり春らしい暖かい季節となりました。春風に誘われて、外出する機会もこれから多くなりそうですね。私はこの時期、毎年花粉症との戦いになりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

## 床ずれの予防

～床ずれは早めの対策を～

### ○床ずれとは・・・

寝たり座ったりした状態の時いつも同じ部分が圧迫され続け、血行が悪くなることによって、皮膚に障害を起こした状態をいいます。

### ○床ずれの原因

しかし、これらの条件だけでは床ずれの発生には至りません。その他にいくつかの原因が重なり発生するケースがほとんどです。その原因として、

- (1)しびれや麻痺などにより感覚が鈍い
- (2)麻痺や手足の動きが悪く、自力で寝返りがうてない
- (3)痩せて骨が出っ張っている
- (4)皮膚や筋肉の衰えで皮膚の弾力がなくしわやたるみがある
- (5)オムツを使用している
- (6)栄養にかたよりのある

などが考えられます。



### ○床ずれの予防

そのまま放っておくと症状が悪化する危険性があり、一度悪化してしまうと治すのが困難になるため、しっかりと予防することが大切です。

- (1)床ずれが出来やすい場所を学ぶ

床ずれが発生しやすいのは肩・骨盤・肘といった骨が出っ張っている場所です。

介護される方は、定期的に床ずれができていないかどうかをチェックすることが大切です。

- (2)定期的な体位交換

自力で寝返りができない方には 2～3 時間ごとに向きを変えてあげましょう。

- (3)体を清潔にする

腰や大腿部といった排泄物で汚染されやすい場所にできるため、感染防止のために体を清潔にしておくことも大切です。

- (4)栄養状態に気を付ける

栄養バランスのとれた食事をしっかりととることは、床ずれへの抵抗力、回復力をつけるために重要です



だんらん福祉用具貸与販売事業所

新潟県上越市頸城区北方東拼 48 番地 1

TEL 025-530-3657