FINE FILE LESII

介護での課題を一般向けに簡単解説

日常的に介護にかかわるなかで日々の積み重ねで予防が必要な事に「床ずれ」が有ります。一般的な読み方で「床ずれ」、医学的には、「褥瘡(じょくそう)」と言います。 褥(じょく)は敷布団、瘡(そう)は傷という意味があり、「布団で寝たきりになってできる皮膚の傷」という意味だそうです。 床ずれの主な原因は、寝たきりなどによる持続的な圧迫です。 圧迫によって血が通わなくなり、組織が死んでキズになったものを床ずれと呼びます。

【出来やすい部位】

床ずれが起きやすいのは、身体の中でも骨が出っ張っている部分。 他よりも出ている分圧迫されやすいので、血流の悪化を起こしやすいのです。



【床ずれ発生の順序】

体重 ===== ⇒ 体の同じ部分が自分の体重により圧迫される

血流障害 === ⇒血流が滞り皮膚・皮下の組織に必要量の血液が流入出来ない状態(虚血状態)となる

虚血 (きょけつ) ⇒ 皮膚・皮下の組織が酸素や栄養素の供給不足 状態に陥り細胞が壊死していく

壊死 (えし) == \Rightarrow この状態を床ずれといい、悪化が進むと部位が欠損していく

床ずれを起こしやすい方には、いくつかの特徴があります。皮膚への「圧迫」「栄養不足」「湿潤」は特に注意が必要です。

圧迫 1日のほとんどをベッドや車椅子などで過ごす方は要注意です。 麻痺のある方や関節の拘縮がある方も四肢を動かすことが困難ために 同じ姿勢が続く状態にあります。直接の圧迫同様に傾斜のあるベッド 上などで、寝具との摩擦と重力の下方向への引っ張りで、皮膚に牽引 (ずれ力) が生じると圧迫と大変似た作用がおこり血流が減少します。 体の位置を整えるなど度々引きずられることで、皮膚に繰り返し摩擦が 生じ皮膚の表層がすり減っていき床ずれの原因や悪化要因になります。

湿潤 湿気は皮膚を湿潤状態にし摩擦を増強する作用があり、皮膚が長期間にわたり湿潤状態になると皮膚の外側の保護層が弱くなったり損傷したりします。おむつを使っている場合、排泄物で皮膚が湿った状態になりやすく失禁が続いている方や下痢気味の方などは、特に気をつけなくてはなりません。皮膚の湿潤は「浸軟」を引き起こします。浸軟は、"ふやけ"のことで、皮膚の角質細胞が過度の水分によって膨潤した状態です。皮膚が浸軟すると摩擦力は5倍にもなるといわれ、浸軟状態が持続すると、少しのずれでも皮膚損傷が起こりやすくなります。そのため、過度な湿潤への対応は重要です。

栄養不足 組織への衝撃を和らげる筋肉や体脂肪などの皮下組織が少ないと骨が出っ張り床ずれのリスクが高くなります。元々栄養不良の方は圧迫によりさらにその周辺共に栄養が不足してしまいます。栄養不足はむくみや皮膚乾燥の原因にもなります。むくみは皮膚が薄くなり皮がめくれたり傷ができやすくなります。高齢の方は皮膚が乾燥で弱くなりやすいので注意しましょう。また、栄養が不足している場合は、皮膚の治りも悪くなります。(タンパク質・ビタミン C・亜鉛など)

予防 体位や姿勢を 2~3 時間に 1 回程度は向きを変え、圧迫になるリネンや衣類のシワにも気をつけてください。座っていることが多い方は 15 分~ 1 時間を目安に腰を浮かせ座りつぱなしを避けましょう。体位や姿勢の変換は介護者の大きな負担となります。体重・体格の違いでも体位交換のコツ・除圧のポイントは異なりますので少しでも楽な介護はとても大事。介護グッズもうまく活用しましょう。介護保険でレンタルや購入負担軽減もあります。もしも床ずれができてしまった場合は床ずれ部位のマッサージは厳禁!! 損傷が悪化しますので医師にきちんと指示を仰ぎましょう。



一般財団法人 育生会 介護老人保健施設 ユトリアム

〒240-0025 横浜市保土ヶ谷区狩場町 200-7

TEL: 045-712-9931 (代表) FAX: 045-712-9926

<アクセス> JR横須賀線・保土ヶ谷駅下車。 東口バスターミナルの 1番又は2番乗り場(神奈中バス「戸塚駅東口」「東戸塚駅」「芹が谷」 「不動坂」、市営バス「境木中学校」行き)から乗車し、バス停「権太坂 上」下車。徒歩3分。 国道1号線沿い、育生会横浜病院の隣です。



ユトリアムホームページ http://yutoriam.com/



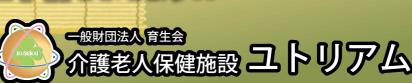


発行人: ユトリアム広報委員会 発行: 介護老人保健施設ユトリアム 編集: ユトリアム広報委員会 編集後記 今年の夏は特別暑かったですねー!! 相変わらずのコロナ禍ですが東京オリンピックも無事終わり、ワクチン摂取も進んでいる世の中の状況は、耐え忍びながらも淡々と進んでいる様です。ユトリアムでの皆さんの施設生活も穏かな時間を淡々と過ごす毎日です。そんな日常の風景をご紹介します。



● 2021 年夏 日常&レクの風景で紹介!!

- ゆとり・ハビリ〜2
- ・床ずれを予防しましょう!!

































ゆとり・ハビリ~

腰痛・肩こりは日本人主訴の第1、2位 コロナ禍で外出機会の低下や テレワークが広がるなか、腰痛や肩こり などを訴える人が増えています。

色々な原因はありますが大部分は首・腰 まわりの筋肉の緊張による血流が低下

することにより起こる といわれています。 椅子に座ったままで できる、効果的な体 操をご紹介致します。



STEP① ゆる~める

肩腕ぷらぷら

椅子に深く腰掛ける。 両腕は体の横に下して脱力。 右肩を引き上げて左肩を落とす。 左肩を引き上げて右肩を落とす。 20回交互に繰り返す。



脚ぷらぷら

椅子に浅く腰掛けて、両脚を 開いて前方に投げ出す。両 手で椅子の座面をつかんで 体を安定させる。そのまま 脚の付け根から外側と内側、 交互にねじる。20回繰り返



首すじストレッチ

深く腰掛けたまま、片手を

反対の耳にあて、腕の重み

で頭を倒す。気持ちいいと

ころで30秒キープ。 肩甲管

まわりを中心に伸ばす。

STEP2 のぼーす お尻ストレッチ

椅子に座って片側の足を反対 側の大腿に乗せる。組んだ脚 の上に腕を乗せて背中を丸め 上体の体重をかけると、組んだ 側のお尻の筋肉が伸ばされる。 30秒行い逆側も同様に行う。



STEP③ 動か~す

椅子にやや浅く腰掛けて両腕を 大きく開閉。腕を開いて胸を張 った時には肩甲骨が閉じ、腕を 閉じて胸を縮ませた時には肩甲 骨が開くことをイメージ。 20回繰り返し行う。



骨盤起こし

椅子に浅く腰掛けて、左右の 手で椅子の座面を掴む。腰 椎を反らせて骨盤を立てる。 次に腰椎を丸めて骨盤を寝 かせる。立てる方を意識す ることがポイント。 10回繰り返し行う。

