

# 健康 ぷらざ

## 大切なのは家族の支え — 床ずれ (褥瘡) に注意 —

指導：京都大学大学院医学研究科皮膚科学 教授 宮地 良樹

企画：  
日本医師会

No. 151

### 原因は圧迫やすれ

床ずれは、寝返りをせずに寝たきりだったり、車いすに座り続けたりするとできることがあります。これは、お尻などに圧迫が長時間加わると、血流が途絶えて、皮膚が死んでしまうために起こります。また、ベッドで起きあがってずれたりしてもできることがあります。やせていたり、骨が出っ張っているとさらにできやすくなります。

### こまめに体の向きを変える

自分で寝返りや座り直しができない場合には、床ずれを起こさないよう、二時間おきくらいに体の向きを変えてあげる必要があります。また、床ずれ予防のベッド（体圧分散寝具）を活用するのもよい方法です。

床ずれは骨の出っ張り部のわずかな赤みで発見できますので、入浴時や着替えの際に、必ず皮膚を観察しましょう。皮膚の赤みに気づいたら、看護師や医師に相談しましょう。



### できる前に予防する

床ずれができてしまったら、頻繁に体の向きを変えてあげ、圧迫やすれが生じないように気をつけましょう。おむつをしている場合には、排泄物の刺激でむれたりしないように、いつも清潔を心がけてください。また、関節が動きにくい場合は、固まらないようにリハビリに励みましょう。

床ずれは一度起こると治りにくいものですから、予防が第一です。そのためには、家族の熱意と協力がもっとも大切です。

協賛：いのち、ふくらまそう。

**第一製薬**

ホームページアドレス

<http://www.daiichipharm.co.jp/>