

# アピックス便り

編集・発行：アピックス介護事業部  
須賀川市森宿字ヒジリ田 54-4  
電話：0248-63-1192

## 知っておきたい！ 床ずれ介護の基礎知識！

『床ずれ』は、長い間、同じ姿勢で寝ていると体の中で骨の出っ張った部分(肩・腰・肘・尾骨・かかと等)が圧迫され、血液循環が悪くなり、皮膚組織がくずれていく状態になった事をいいます。この血液循環の悪化が栄養状態の悪さとともに原因となります。

●普段から、起きてゴソゴソしていると、寝ている時の様に一定時間圧迫されている事もあります。

●出来てしまった床ずれを治すには、何ヶ月もかかりますし、お年寄りにとっては痛くてつらく、体力等にも大きな負担がかかります。

●床ずれにならないようにするには予防が第1です。

1日の生活の中で、出来るだけ起きてもらって、ゴソゴソしてもらいましょう。必要な栄養の摂取とともに床ずれにならないための第一の予防法です。

### ※ 体の局所に加わる圧迫

●人があお向けに寝たときの体圧(荷重)・・・全荷重の多くが臀部にかかっています。臀部は圧迫による血行障害の他にも温度・摩擦・不潔などの条件が加わって、さらに床ずれの状態を悪化させます。

### ※ワンポイント・アドバイス

- こんな事が原因で、床ずれができます。
- ①同じ姿勢で寝ている ②シーツのしわや寝巻きの縫い目 ③汗、便で不潔にしている ④栄養状態が悪い ⑤むくみが長く続く ⑥麻痺側の圧迫
- 訪問時に、担当ケアマネにご相談下さい。

※『床ずれ』が出来易い場所を知っておきましょう！

※体の出っ張ったところ(骨の突き出た部分)が圧迫され、血行障害を起こすと皮膚がやぶれたり、浸出液が出てきたり、くさってきますので、お年寄りには過酷です。

例えば、テレビを見ている時に、腕がシビレたり首や腰が痛くなった経験はありませんか？ 血行障害でシビレたりするのです。

●私たちは、夜、ふとん等に寝ている時は意識がないのに絶えず身体を動かして、血行障害を予防しているのですね・・・！

## 体中の“凸”に要注意

### 床ずれの好発部位はご存知ですか？

#### ① 横向きの場合

・横向きの姿勢が長く続き、栄養障害が起きると腰骨・膝・くるぶし等・以外にも耳や肘、側頭部などにも床ずれが出来てしまいます。

#### ② 仰向きの場合(上を向いて寝てる時)

・上を向いて寝ている姿勢が長く続くと、仙骨部やかかと以外にも、後頭部や肩甲骨・肘にも床ずれが出来てしまいます。