



褥瘡（じょくそう）予防のためのポジショニング

日本の人口が減る中で高齢化はますます進んでいます。平成30年1月の日本総人口は約1億2633万人、そのうち65歳以上の割合は約3554万6千人とされ、内閣府の調べによると平成72（2060）年には2.5人に1人が65歳以上、4人に1人が75歳以上になると推測されています。今後は時代の流に乗って介護保険受給者は増加の一途を辿ると考えられます。介護される方の主な原因は「認知症」「脳血管障害」「衰弱」「骨折・転倒」が多く、男女別に見ると男性では「脳血管障害」女性では「認知症」が多いとされています。介護状態は重くなるにつれて身動きが取れなくなり廃用症候群（運動機能障害・循環器障害・消化器障害・精神障害・皮膚障害）などのリスクも増えます。そこで今回は皮膚障害による【褥瘡】に関して理解を深めて頂けたらと思い御紹介させていただきます。

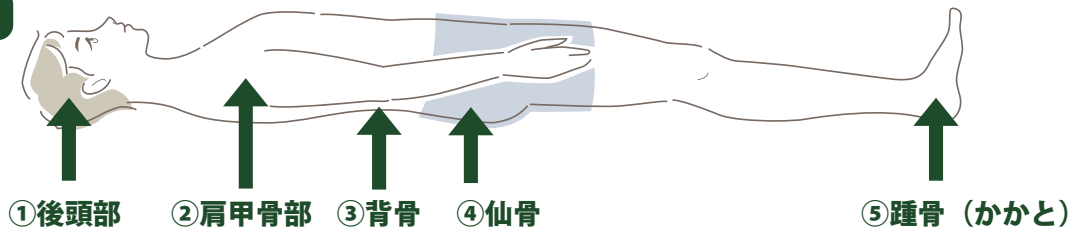
褥瘡（じょくそう）とは

褥瘡を発症する方の多くは関節拘縮、筋力低下、麻痺による感覚障害など自らの意思で身体を動かす事が出来ない状態や栄養状態（低栄養・体重減少）、皮膚環境（尿便失禁・オムツかぶれ）によるトラブルなど日々の生活による影響も大きく栄養管理やスキンケア（清拭）が非常に重要となります。

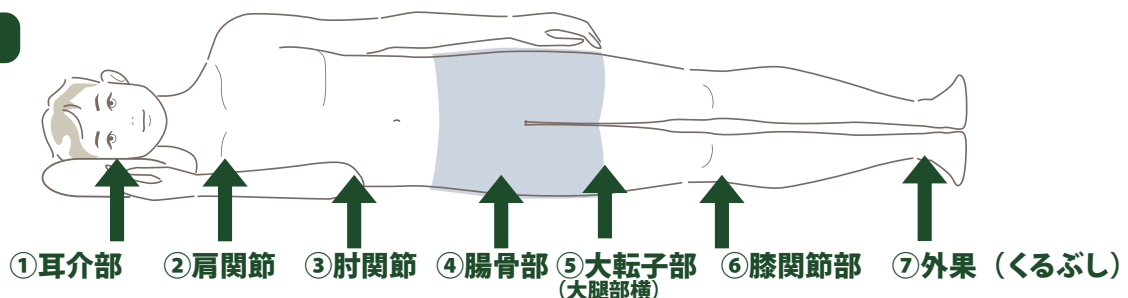
褥瘡とは体表から触れる骨の部分全てに起こる可能性があり約2時間程度の同一姿勢（仰向け・座位）や洋服のしわなどでも発症要因に繋がります。一定部位に持続的な圧力や摩擦が加わる事で血流が途絶され皮膚などの軟部組織が変異し、わずかな傷から細胞の炎症が引き起こされ、初期症状では【皮膚の赤発・浮腫・水泡】など浅層部分に起こり、悪化した状態では皮膚が膿み、黒紫色となり深層部まで達し細胞壊死に至ります。本来人間の生体反応として姿勢反射と言うものがあり無意識に同一姿勢を避けるような徐圧動作を行い寝返りやお尻を浮かしたりします。

褥瘡が起こりやすい部位

仰向け



横向き



続きは裏面をご覧ください>>

身近な物で行う徐圧方法

仰向け



① 枕の高さに合わせて両肩と両上腕部に掛けて三つ折りのバスタオルを入れる。



② 仙骨部が床面に付かない様に左右の臀部に軟らかめのクッションや徐圧マットを入れる。



③ 膝下と足首の下にバスタオルをロール状に丸めた物を入れ、下腿部には軟らかいクッションを入れる。

横向き



① 身体を軽く横向きにして薄手のタオルケットをロール状に丸め、肩から臀部まで背骨に沿って入れる。この時、下になっている体表部分が均等に床面に接する様にし、【腸骨・大転子】が触れない様に注意する。



② 股関節と膝関節を軽く曲げ、膝下にロール状のバスタオルと長めクッションを組み合わせ、下腿部から足部まで入れる。



③ 下側の足首はクッションの上に乗せ、上側の足首の下にはバスタオルをロール状に丸めた物を入れて浮かせる。横向きの理想的な角度は約 30° 程度が良いとされている。

近年では介護用品もハイテク化となり介護負担は昔より軽減されています。ベッドが一定時間になると自動的に傾き体交させる物や時間で空気の出し入れが変化し徐圧を行うエアーマットレスなど多機能な物がレンタルで借りられるようになってきています。少しでも介護負担を緩和する為にも福祉用具はしっかりと活用して頂きたいと思っております。最後に褥瘡は患者様の訴えだけでは見落とす事もあり、介護する側の身体観察が非常に重要となります。褥瘡になった場合は皮膚の状態（浅層・深層）にもよりますが治療には非常に長い時間が掛かり、二次的な感染症リスクも出てきます。その為、体位交換や徐圧などは慎重に対応して頂きたいと思っております。また褥瘡を見つけた場合は自分で処置するのではなく訪問診療医や訪問看護師または皮膚科医に御相談下さい。

2019年5月 リハビリテーション科 理学療法士

訪問リハビリテーションのお問い合わせは



医療法人社団 めぐみ会

めぐみ訪問看護ステーション



医療法人社団 めぐみ会

杉並堀ノ内クリニック

訪問リハビリ
テーション

多摩
地区

042-401-9171

東京都多摩市落合 1-32-1 多摩センターペペビル 3階

杉並
地区

03-5929-1611

東京都杉並区堀ノ内 2-29-14 ライオンズマンション新高円寺 1F