

褥瘡とは？

皮膚排泄ケア認定看護師 鴻上 知勢子

褥瘡は、寝たきりなどによって、体重で圧迫されている場所の血流が悪くなったり滞ることで、皮膚の一部が赤い色味をおびたり、傷ができてしまうことです。一般的には「床ずれ」ともいわれます。

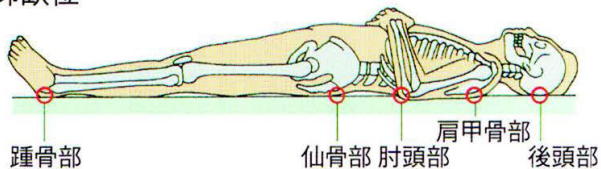
私達は、無意識に寝返りをうったり、長時間椅子に腰掛けているときは座りなおしたり、長い時間同じ場所に圧迫が加わらないようにしています。ですが、ご自分でそれができない方は、長時間体重で圧迫された皮膚に血流が滞り、酸素や栄養が十分に行き渡らなくなることで褥瘡が発生しやすくなります。

ご自分で身体の向きを変えられない、栄養状態が悪い、皮膚が弱い（高齢者、排泄物や多汗で皮膚にふやけがある、むくみが強い、薬の副作用で免疫力が低い）など、圧迫だけでなく摩擦やずれなどの刺激が繰り返されている場合は褥瘡が発生しやすいです。骨が突き出した場所（仙骨部、尾骨、腸骨、踵など）は、強い圧迫を受けやすいため、褥瘡の好発部位とされています。（図）

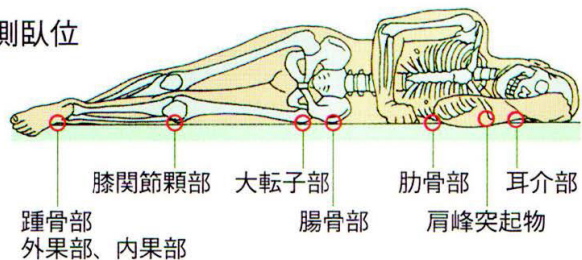


強い圧迫を受けやすい 褥瘡の好発部位

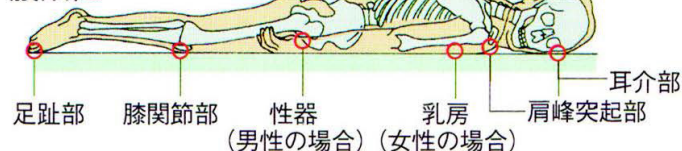
仰臥位



側臥位



腹臥位



褥瘡を予防するには

- 適宜身体の向きを変える
- 床上や車いす上でかかる体重の圧を調整するマットレス・クッション等の「体圧分散用具」を使用する
- 栄養状態を整える、排泄物によるふやけや骨が突き出した場所の保護をするスキンケアを行います。

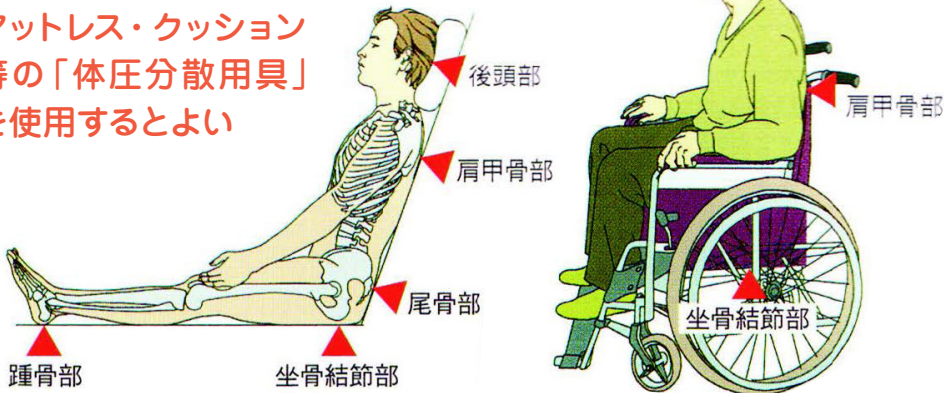
褥瘡のできやすい部位の皮膚が赤い場合、それが褥瘡であるか確かめる方法で「指押し法」があります。人差し指で赤い部分を軽く3秒ほど押ししてみて、白っぽくなるかを確認します。押したときに白く変化し、指を離すとまた赤くなる場合は褥瘡ではありません。押ししても赤みが消えない状態は、初期の褥瘡とされます。

褥瘡ができてしまった場合は、軟膏などの塗り薬や、創傷被覆材、手術など状態によって様々な治療方法があります。褥瘡かな？と思ったら、主治医や看護師などに相談してみましょう。

当院では、毎週金曜日に、褥瘡などの創傷をケ

アする専門外来があります。初診の方は、先に外科外来を受診いただいてからの予約になります。お困りの方は、お気軽にご相談ください。

体重の圧を調整する マットレス・クッション 等の「体圧分散用具」 を使用するとよい



(在宅褥瘡予防・治療ガイドブック第3版 P187 より)