



Dr's Message

いきいき健康術 第147回

町立病院・診療所の医師や専門職員が
健康情報をお届けします。

『褥瘡をご存知ですか？』

能勢 真由美 看護師 国保京丹波町病院



🍁 褥瘡とは

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、皮膚の一部が赤みを帯びたり、ただれたり、傷ができてしまうことです。一般的に「床ずれ」とも言われています。

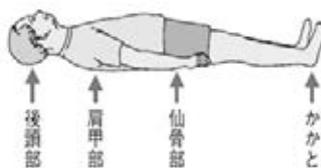
私たちは、無意識のうちに眠っている間は寝返りをしますし、長時間椅子に座っている時は、お尻を浮かせるなどして、同じ部位に長い時間の圧迫が加わらないようにしています。しかし、自分でこれができない方は、体重による長時間の圧迫で、皮膚や骨に近い組織まで酸素や栄養がいかなくなり「褥瘡」ができます。

🍁 どんな人がなりやすいのでしょうか？

- *自分で体位変換ができず長時間寝たきり。
- *栄養状態が悪い。
- *皮膚が弱くなっている
(高齢者、排泄物や汗により皮膚のふやけがある、むくみが強いなど)

🍁 褥瘡になりやすい部位はどこでしょうか？

骨が突き出した部位は強く圧迫されて褥瘡ができやすくなります。寝ている身体の向きや姿勢によって違います。



🍁 褥瘡の見分けかたは？



褥瘡のできやすい部位の皮膚が赤くなっている場合に人差し指で赤くなっている部分を軽く3秒ほど圧迫します。

白っぽく変化するかどうかを確認(指押し法)

押したときに白く変化し、離すと再び赤くなるものは、褥瘡ではありません。押ししても赤みが消えずそのままの状態であれば、**初期の褥瘡**と考えられます。

このような褥瘡ができてしまったら、体の向きをかえてあげて、圧迫が加わらないようにしましょう。赤みが続いたり、紫色に変化したりするようであれば、早めに医師や看護師にご相談ください。

