



医療法人 厚生堂

長崎病院

広報誌

2023.3

vol.

127

むづみ

当院の理念

私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

目次

褥瘡について……………	1	花粉症の薬について……………	3
誰にでも起こるスキントラブル……………	2	お知らせ……………	4

褥瘡じよく そうについて

皮膚科医師 稲束 有希子

褥瘡とは？

「床ずれ」とも呼ばれ、寝返りがうてない状態や車いすなどで長時間過ごすことにより、接触部分の皮膚の血流が悪くなり、皮膚にキズができてしまうことをいいます。

骨が出てマットや布団、車いすなどで圧迫されている皮膚にできやすくなります。

寝たきりで体を動かさないと1日でできることもあります。オムツ交換や着替え、入浴の時に皮膚が赤くなっていないか観察しましょう。時間がたつと赤みが消える場合は褥瘡ではありません。赤みが消えない場合は褥瘡を考えます。

どんな人がなりやすいの？

以下に1つでも該当される方は注意が必要です。

- ・1日のほとんどをベッドや椅子、車いす上で過ごし、自分で姿勢を変えることが難しい人
- ・食事が十分に摂れてない人
- ・やせて骨が出ている人
- ・関節が固まり動きが困難な人
- ・尿や便失禁がある人
- ・皮膚が弱くなっている(むくみがある、排泄物や汗で皮膚がふやけている、抗癌剤やステロイドなどの副作用で免疫力が低くなっている)人、高齢者

できないようにするには？

以下の3点が大切です。

①皮膚にかかる外力を除去する

体の向きや姿勢を変えましょう。寝衣やシーツのしわによる圧迫をなくすよう整え、クッションを活用しましょう。円座は接触部分の皮膚の血流が悪くなるので避けましょう。

やせている方や、体の向きが自由に換えられない方は「体圧分散マットレス」を利用しましょう。体圧分散マットレスとは体の形状に沿って沈み込むマットレスで、体との接触面積を広くし、体にかかる圧力を分散できます。エアやウレタン、ゲルなどの材質があり、継続的に内圧が変化するものや除湿機能が備わったものなど様々な種類があります。体にあったマットレスを選択しないと、関節拘縮や疲労感など、体への悪影響を及ぼすこともあります。

②皮膚を清潔にする

入浴やシャワー、清拭を行い皮膚をきれいにしましょう。ナイロンタオルは摩擦がかかるので使用を避け、日頃より保湿クリームを塗って保湿を行いましょう。

尿や便などの排泄物は長時間ついたままにならないようにし、排泄物の状態や量を考慮して正しいオムツの種類やサイズを選択しましょう。失禁が続く場合は、撥水性のクリームやオイルを塗って排泄物の刺激から保護しましょう。

③栄養補給

十分なエネルギーとタンパク質、ビタミンや亜鉛などのミネラルも大切です。

処置方法は？

ケアの基本は洗浄です。最近消毒は必要ないとされ、水道水で問題ありません。お湯の温度は人肌程度に温めましょう。石鹸は低刺激で弱酸性のものをお勧めします。

キズは乾燥させるより適度な湿り気を保つ方が早く治ります。

- ①石鹸をいきなりつけるのではなく、まずはお湯をかけて皮膚をなじませましょう。
- ②ゴシゴシ洗うのではなく、しっかり泡立てた石鹸でキズ周囲の皮膚を優しく洗いましょう。石鹸が皮膚やポケット(皮下にキズが広がっている場合)内に残らないように十分な量で洗い流しましょう。
- ③水気が残らないように拭き取り、擦らないように優しく押し拭きしましょう。お尻など接触部分は蒸れやすいため忘れずに拭きましょう。
- ④ぬり薬の場合:キズの大きさに応じて十分な厚さの量(約2~3mm)をぬって下さい。キズ周囲の皮膚につかないように注意しましょう。ガーゼにのばすかキズに直接ぬり、テープ固定しましょう。
- ⑤被覆剤の場合:キズ周囲2~3cmを覆う大きさにカットして貼って下さい。ゲルがあふれる前に、ずれや汚染があれば交換し、1週間以上は貼らないようにしましょう。

おわりに

一度できると治るのに時間がかかるのでキズを作らないことが大切です。自己流の対策はやめて相談して下さいね。