

# ドクターからの 健康アドバイス

- ※本ページの内容は当院の医療専門職が監修・執筆しています。
- ※内容は一般的な健康情報であり、診断・治療を目的としたものではありません。
- ※本ページには医師以外の医療専門職による記事も含まれます。

## じょく そう 褥瘡 ってなあに？

褥瘡とは、一般的に「床ずれ」ともいわれています。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、皮膚の一部が赤くなったり、ただれたり、傷ができてしまうことです。

今回は形成外科の高羅先生に褥瘡についてお話を聞いてみました。

こんにちは！形成外科の高羅 愛弓です。  
人が笑顔になれる医療を目指して形成外科を選びました。きずや変形、痛みなど患者さんによって悩みはさまざまです。ひとりひとりに寄り添った診療を心がけています。



形成外科 医長  
たから あゆみ  
高羅 愛弓 医師

### Q なぜ褥瘡が出来てしまうの？

人は無意識のうちに眠っている間に寝返りをうったり、長時間椅子に座っているときはお尻を浮かせたり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。しかし自分で体を動かせない方は、皮膚に圧力がかかり血流不足から皮膚組織に十分な酸素や栄養が行き渡らなくなります。これにより「褥瘡」ができてしまいます。



さまざまな原因で褥瘡が生じるリスクは高まります

## Q 褥瘡が出来やすい場所って？

骨の出ている部位に出来やすいです。骨が突き出た部分は筋肉や脂肪などがなく血流が乏しく圧迫を受けやすいためです。また、寝ている体の向きや姿勢によって異なります。



寝たきりの方だけではなく、一日中車椅子などに座りっぱなしの方も注意が必要です。

## Q 褥瘡にならないためにはどうすれば良い？

適切な予防策をとることで、発症や悪化を防げる可能性が高くなります。褥瘡は一度発生してしまうと治りにくいいため、早期発見以上に予防がとても大切です。

### ① 定期的な体位変換

1時間～2時間の間隔で「仰向け→横向き」「横向き→仰向け」といったように定期的に体位変換を行い、同じ姿勢をとり続けることを避けましょう。複数の介護者がいる場合は統一したケアが行えるように体位変換のスケジュール表を使用することもひとつの方法です。

### ② 栄養管理

痩せていたり低栄養の方は褥瘡ができやすく治りにくいです。食事や水分が十分に摂れなくなると、浮腫みや骨の突出がみられるようになり、褥瘡発生の原因となります。固形食の摂取が難しい場合は高機能栄養剤の飲用をすすめてみましょう。

### ③ 体圧分散寝具の利用

エアーマットレスやクッションなどを活用することによって、体圧が分散され褥瘡の予防に繋がります。エアーマットレスは自動で体位変換を行う機能があるものも多く、介護者の負担軽減にもなります。介護保険でレンタルできるものもあるのでケアマネージャーさんに相談してみましょう。

### ④ 清潔を保つ

汗や排泄物が皮膚に付着したままだと皮膚のバリア機能が低下してしまいます。オムツやパットは通気性の良いものを使用し交換時は尿や便は丁寧にふき取ります。汗をかいていたらこまめに更衣をしましょう。また、入浴は血行が良くなるため褥瘡の予防にも効果的です。

毎日皮膚の状態を観察することで**早期発見**に繋がります。

皮膚が赤くなっている、ただれている、浸出液がある等異常がみられた場合はまずは主治医の先生や訪問看護師に相談すると良いでしょう。

## Q これって褥瘡？

初期の褥瘡は多くの場合発赤がみられますが、すべての発赤が褥瘡とは限りません。赤くなった皮膚が褥瘡かどうか見分ける方法の一つとして、赤くなっている部分を3秒ほど指で押ししてみましょう。褥瘡でない場合、押ししている間は皮膚が白くなり、指を離すと赤みが戻ります。しかし、押ししても赤みが消えず、指を離しても赤いままの場合は初期の褥瘡である可能性が疑われます。

## Q 褥瘡が出来てしまったら？

褥瘡の治療は**保存的治療**と**外科的治療（手術）**に分けられます。症状の度合いによって治療法が異なり、状況に合わせて適切な処置が必要です。



### 軽症の場合

創部を清潔に保ち、こまめに体位変換を行うなどの対応のほかに、必要に応じて外用剤の塗布や、創部を保護する被覆材を用いて保存的に治療を行います。

### 中等症以上の場合

白色・緑色の膿が出てきたり、皮膚が黒く壊死している場合は中等症以上となります。褥瘡の部分が膿んでいるなど、感染が疑われる場合は抗生剤を使用したり、壊死している部分を除去するデブリードマンという外科的処置が必要です。その後のケアは軽症と同様ですが、回復が見込めないほど重症な場合は、手術を行い、他の部位の皮膚を移植する再建術を実施することもあります。

## 褥瘡治療はチーム医療です

愛染橋病院では医師、看護師、理学療法士、薬剤師、栄養士などが連携・協力して患者様に適した治療を提案しております。



### 診療日程

	月	火	水	木	金	土
9:00~11:00		○		※	○	
13:00~15:00	○					

※第4木曜午前は小児形成予約のみ

お困りの際は

→ **愛染橋病院の形成外科**へお気軽にご相談ください！

記載者：高羅 愛弓（形成外科医師） 中矢 奈津美（地域医療連携室）