

とこずれが気になるトへ

～たのしく健康になる食生活への近みち～

予 防 と 改 善 の れ し び



床ずれとは？

ベッドで寝ていることや、車イスに座っている時、歩いている人でも、体と接している部分が赤くなったり、皮膚がただれたり、傷が出来たりしたことを言います。

これは、長時間皮膚に圧力がかかり続けることで、血流が悪くなるためにおこります。

ここでは、「床ずれ」と言いますが、褥瘡(じょくそう)とも言います。

出来やすい人の特徴

床ずれの出来やすい人は、自分で姿勢を変えることが難しい人となります。

例えば、ベッド上でほとんど寝ている上で、寝返りが出来ない人や、車イスに長時間座り続けて同じ姿勢でいるような人が出来やすいです。

更に、食事量が低下し栄養状態が良くない人や、皮膚が弱く(皮膚の弱い高齢者、排泄や汗で皮膚が湿った状態)になっている人。

あと、むくみが強い人や、抗がん剤やステロイドなどの薬の副作用で免疫力が低くなっている人、関節が固まってこわばっている人などは、床ずれが出来やすいです。

また、圧迫だけでなく、お尻で移動するなど摩擦で擦れたりずれたりすることが多い人も、床ずれになりやすいといえます。

ちなみに、床ずれは寝たきりの人に出来やすいと思われがちですが、条件さえそろえば歩ける人でもなり得ます。

ポイント！

・骨粗しょう症、糖尿病、骨盤骨折、心不全、認知症…の方はなりやすいため、注意が必要です。

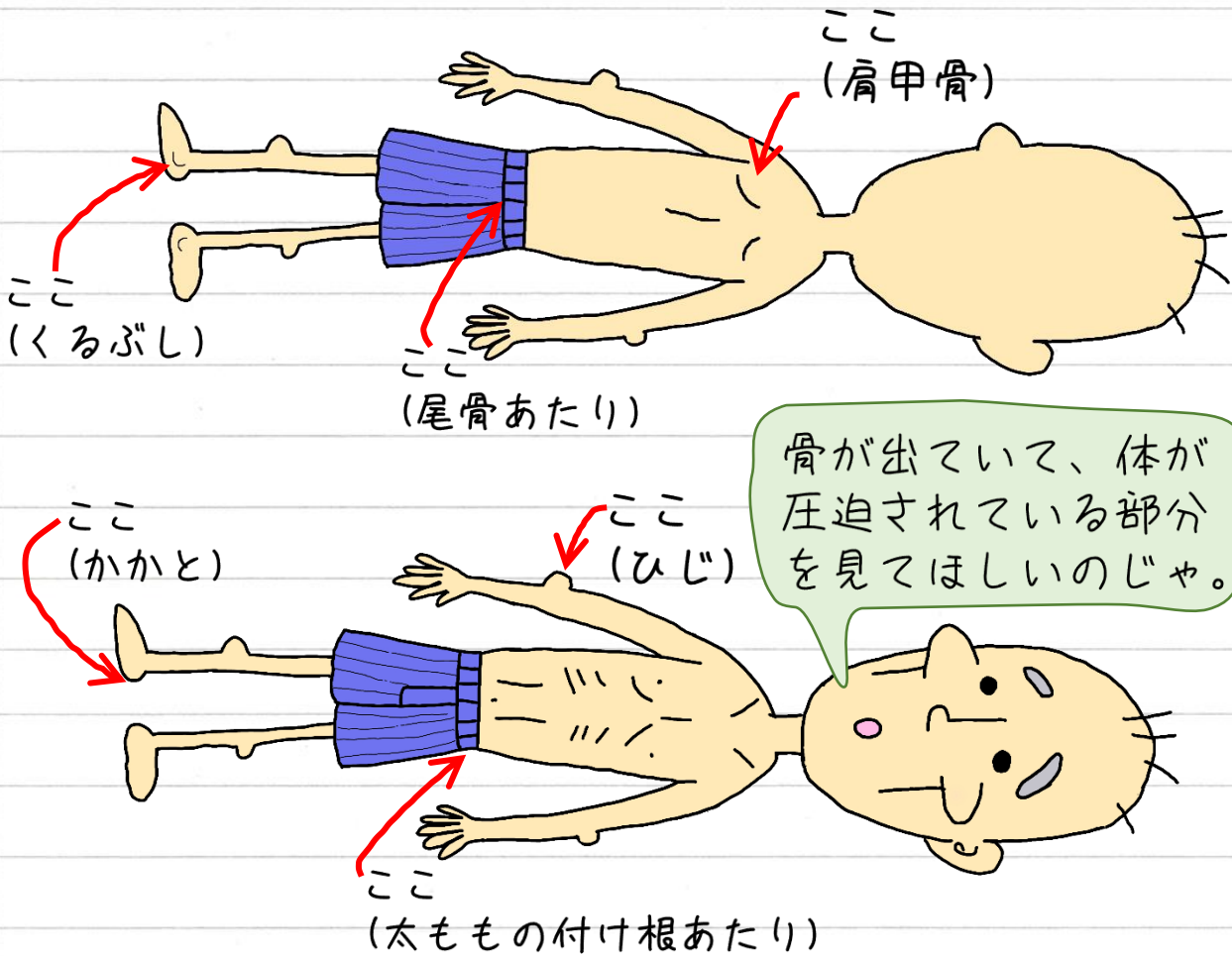


気づきの機会とポイント

◎発見しやすい状況

- ・入浴時の着替え
- ・オムツ交換時
- ・寝る姿勢を変える時（体位変換時）

など、直接肌の状態を確認したり、圧力のかかり方が変わる時に、発見しやすい部位の皮膚を注意して観察しましょう。



◎その時に…。

- ・皮膚が、虫刺されみたいに赤くなっている。
 - ・水ぶくれができています。
 - ・皮膚が熱をもっている。
 - ・ただれている。かぶれや、かゆみがある。
- などの症状がないかチェックしてみましょう。

ポジショニング

↳ 安楽な状態を保持すること。

太もも裏の広い面積でささえる。

①股関節 ②ひざ関節 ③足関節
全て90度で座る。



ポイント！

〈自分で体を動かせる方〉

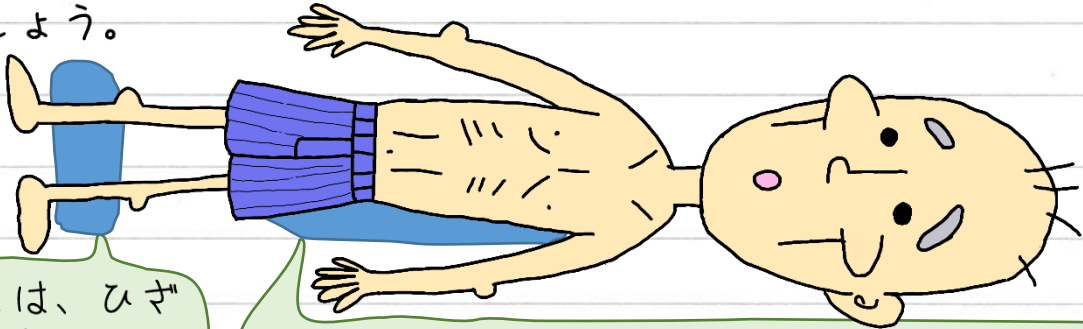
腕で体を持ち上げたり
机などに前のめりになり
お尻を浮かせる。(15分おき)

〈自分で体を動かせない方〉

30分～1時間おきに、座り直し
をしたり寝てもらおう。

ポイント！

・円座(穴の開いた座布団)を使用すると、皮膚にあたる部分に圧力が加わり、かかと部分の血流が悪くなるので使用は避けましょう。



かかとは、ひざから足首にクッションを当てて浮かせる。

背中～お尻にクッションなどを当て、2時間ぐらいで向きを変える。

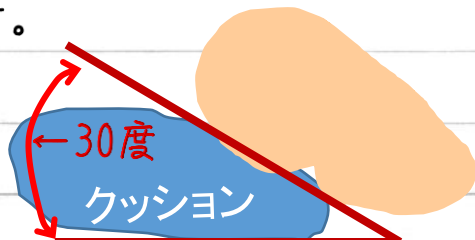
〈クッションを選ぶ基準は…〉

- ◎あまり硬くない物
- ◎体にフィットする物
- ◎通気性に優れた物
- ◎簡単に洗える物

ポイント！

・おしりの真ん中の骨のどっぴりと太ももの骨が出ているところを予防する場合は、30度浮かせてクッションを当てます。

・服やシーツのシワも皮膚を圧迫します。皮膚が弱っていると床ずれの原因に…。シワの無いように。



スキムミルクヨーグルト

◆材料(1人分) 52kcal たんぱく質2.5g

材料	分量	材料	分量
プレーンヨーグルト	50g	スキムミルク	小さじ1
好みにジャム、果物など			

◆作り方

- ① プレーンヨーグルトにスキムミルクを加え、好みの甘さに調節する。
- ② 好みにジャムや果物、缶詰などを加える。

たんぱく質、カルシウムを豊富に含むヨーグルトに、さらにスキムミルクを加えることでそれらの栄養素を、より強化することができます。



トッピングは、お好きな物を使って楽しんでください。
今回は、みかんといちごソースにしましたが、きな粉もおすすめです。

ミロでフレンチトースト

◆材料(1人分) 426kcal たんぱく質15.5g

材料	分量	材料	分量
食パン(6枚切り)	1枚	ミロ	小さじ4
卵	1個	バター	10g
牛乳	100cc	砂糖	大さじ1

◆作り方

- ① 卵を溶き、そこに牛乳、ミロ、砂糖を加える。
- ② ①に4等分した食パンを浸す。
- ③ フライパンを弱火で加熱しバターを入れる。
そこに②を加えたら蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 途中でひっくり返して両面が焼けたら完成。

「ミロ」にはカルシウム、鉄、ビタミンDなど、褥瘡予防に効果的な栄養素が豊富に含まれています。

このようにフレンチトーストの材料に混ぜたり、牛乳に混ぜてココアとして飲んだり、手軽に栄養が摂れるのでおすすめの商品です。



湖岳の郷で提供している おすすめ食事メニュー

(豆サラダ)



大豆と聞くと、煮物が定番だと思
いますが、野菜と一緒にサラダにす
ると、たんぱく質をアップさせること
ができます。

(豆腐ステーキ)

たんぱく質やカルシウムなどを豊
富に含む豆腐は、薄力粉をまぶして
焼き、野菜たっぷりのあんかけをかけ
ると、あっさりとして食べやすいです。



管理栄養士からアドバイス！

今回紹介したレシピを食べ続ければ、予防になるわけではありません。
日々、バランスの良い食事を心がける事が大切です。
自分には、何が不足しているかを考え、日々の食事を摂りましょう。

褥瘡予防委員会から

褥瘡予防委員会の活動を通して、褥瘡について学び、他職種の
職員と意見交換をするうちに、褥瘡予防の大切さを改めて実感し
ました。

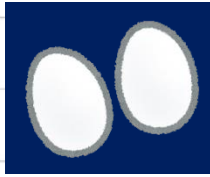
褥瘡予防パンフレットの第1弾、第2弾で主菜や副菜のレシピ
を掲載したので、今回はスイーツのレシピを掲載しました。

あまり食欲が湧かない方でも、甘いもので少しでも栄養
補給できれば、と思います。

このパンフレットが少しでも介護に関わる方の力になれ
れば幸いです。



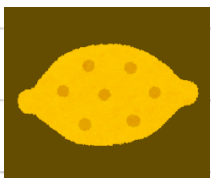
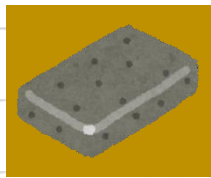
う れ し い
お い し い
れ し ぴ



お い し く
健 康 に !
身 体 作 り



制 作 監 修
禰 瘡 予 防
委 員 会



〒919-1145 福井県三方郡美浜町金山2-3-27
電話0770-32-2082 湖岳の郷 禰瘡予防対策委員会