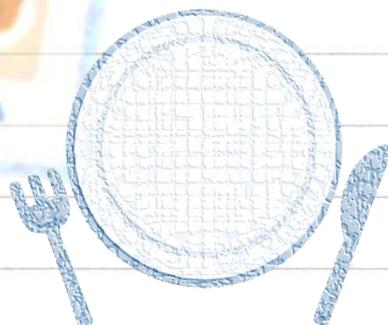


# とこずれが気になるトへ

～たのしく健康になる食生活への第一歩～

## 予防 と 改善

Recipe  
の  
れしぴ



# 床ずれ予防のもくじ

## ①床ずれとは？

出来やすい人の特徴

## ②気づきの機会とポイント

## ③ポジショニング

## ④血流アップの体操

## ⑤床ずれ予防の料理

湖岳の郷で提供しているおすすめの料理

## ⑥床ずれ予防のスキンケア

スキンケアの必要性/スキンケアの目的

1. 弱酸性の液状せっけんを選ぶ
2. 泡立ててから優しくなでるように洗う
3. 優しく押さえて拭く
4. 保湿する



# 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。

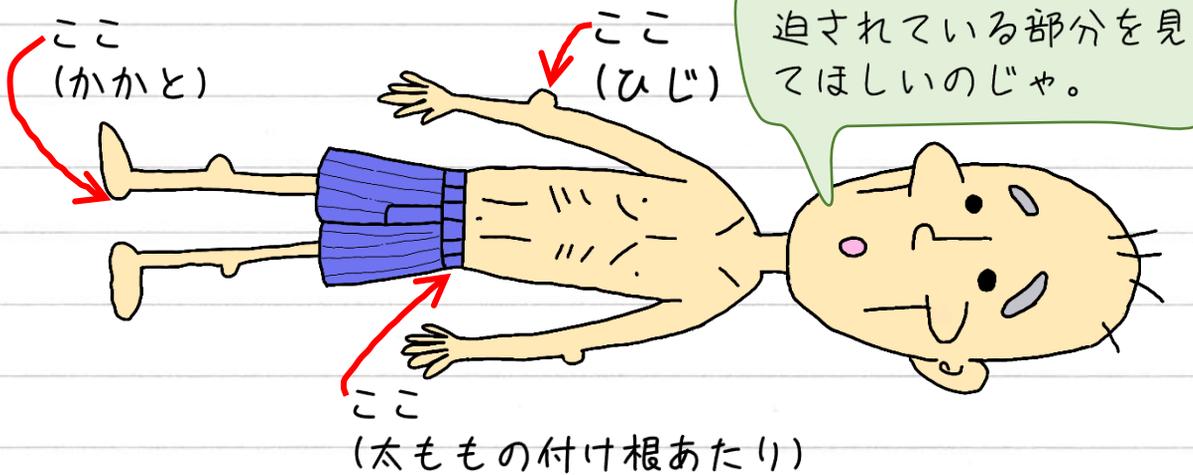
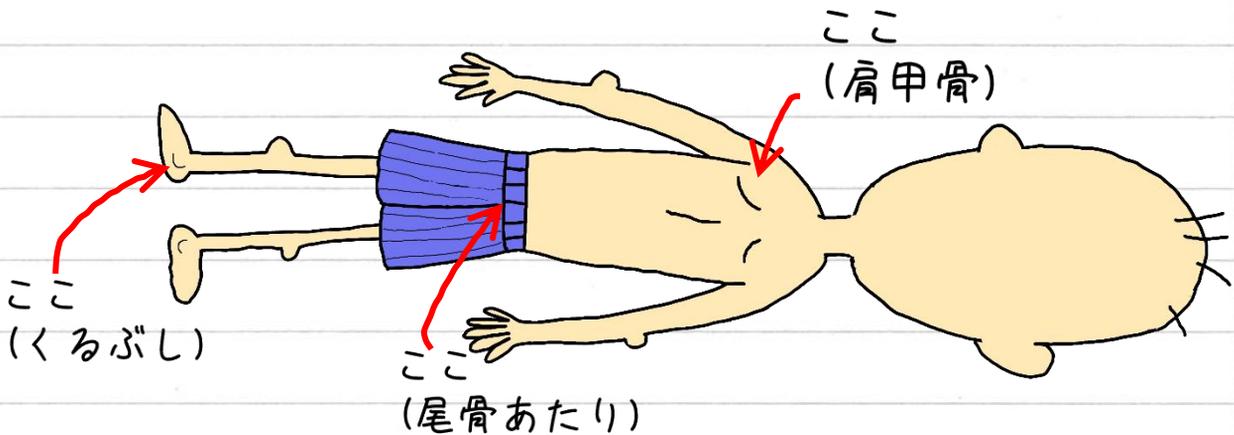


# 気づきの機会とポイント

## ◎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>

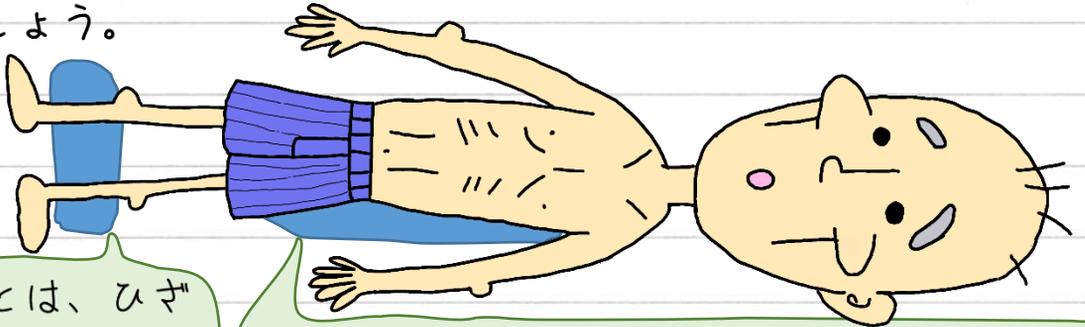
腕で体を持ち上げたり  
机などに前のめりになり  
お尻を浮かせる。(15分おき)

◀自分で体を動かさない方>

30分～1時間おきに、座り直し  
をしたり寝てもらう。

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。

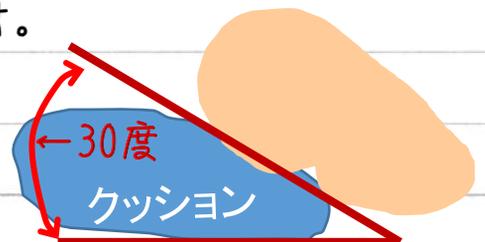
◀クッションを選ぶ基準は…>

- ◎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！

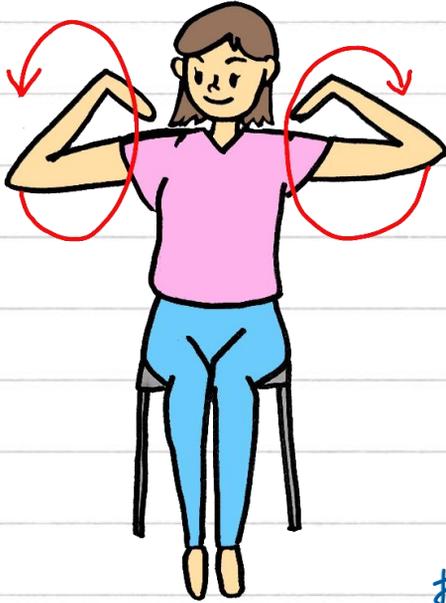
・おしりの真ん中の骨のどっぴりと太ももの骨が出ているところを予防する場合は、30度浮かせてクッションを当てます。

・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。



# 血流アップの体操

## 肩ぐるぐるー（上半身）

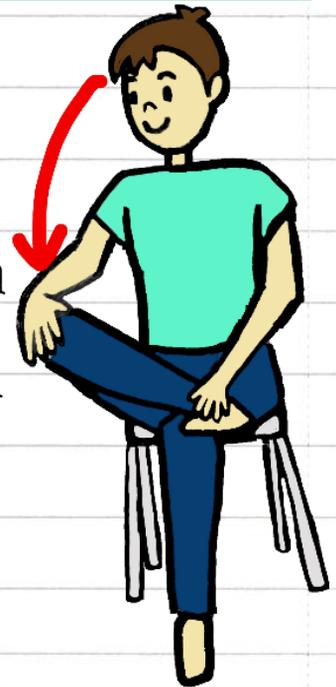


- ①両肩に指先を軽く乗せます。
- ②両肘を前に寄せて、大きく円を描くように頭の上にあげ、そのまま肩甲骨を寄せるように肘を背中側に回して最初の状態まで戻します。

◇前まわし・後ろまわしを10回ずつ行いましょう。

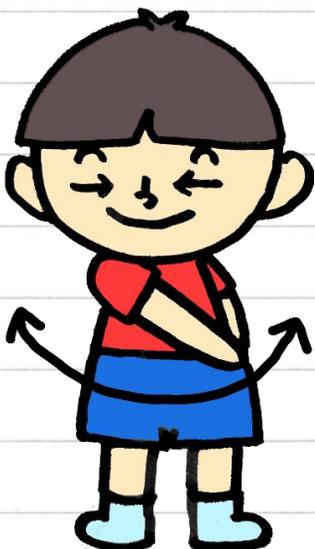
## お尻びよーん（下半身）

- ①椅子に座った状態で、伸ばしたい側の足首を反対側の膝の上に乗せ、あぐらをかくように組みます。
- ②組んでいる足に胸を近づけていくように、上半身を前に倒していきます。



- ◇1回の目安は20秒です
- ◇3~5回繰り返しましょう
- ◇背中が丸まらないようにしましょう

## 腕ぶらぶらー（全身）



- ①足を肩幅に開いて立ち、体を安定させます
- ②腕を伸ばし、みぞおちを支点にして左右に振りながら、上体をねじります  
(腕の力を抜き、体にからみつくようにすると効果的です)

- ◇往復10回繰り返します
- ◇上体がぶれると効果が半減するので安定させましょう

# 床ずれ予防の料理

## 厚揚げの肉巻き

材 料	分 量	材 料	分 量	材 料 調味料A	分 量	材 料 調味料A	分 量
厚揚げ	1パック	サラダ油	小さじ1	しょうゆ	小さじ2	砂 糖	大さじ1
豚バラ肉	200g	小麦粉	適 量	みりん	大さじ1	料理酒	大さじ2
大 葉	1束						

◆作り方 ◇分量2~3人分 ◇1人あたり1662kcal たんぱく質27g 鉄分0.5g

- ① 厚揚げを切り、大葉→豚肉を巻く。小麦粉をまぶしておく。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油をしき、中火で焼く。油が多い場合はキッチンペーパーでふき取る。
- ④ Aの合わせ調味料を入れ、たれを絡める。



### ◆ワンポイント

皮膚を作る働きのあるたんぱく質を豊富に含む厚揚げと豚肉のメイン料理です。付け合わせにサラダや果物を添えて、同じく皮膚を作る働きのあるビタミンCを補給しましょう。

## 牡蠣とほうれん草のクリーム煮

材 料	分 量	材 料	分 量
か き	300g	牛 乳	1カップ
片栗粉	適 量	オイスターソース	小さじ1
ほうれん草	1袋(200g)	とろけるチーズ	大さじ1
ニンニクスライス	1かけ分	あらびき黒こしょう	適 量

◆作り方 ◇分量2~3人分 ◇1人あたり1263kcal たんぱく質13.5g 鉄分2.4g

- ① かきを洗って水をよくふき取り、塩コショウ、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ温める。香りが立ったらかきを両面焼く。
- ③ ほうれん草を入れさっと炒め、しんなりしたら牛乳とオイスターソースを入れて、水気が減りとろみが出るまで2分ほど煮る。
- ④ とろけるチーズを加え、黒こしょうで仕上げる。



### ◆ワンポイント

お鍋一つで楽チンで、褥瘡予防として鉄分や亜鉛がたくさんとれますし、とってもおいしく、手間いらずなので、普段の夕食にもお酒のお供にもおすすめです。

# 湖岳の郷で提供している おすすめの料理



## 〈厚揚げのそぼろ煮〉

お肌に大切なたんぱく質がしっかりととれて、うれしい一品です。

## 〈豚汁〉

野菜と豚肉と一緒に食べる事で、体への栄養吸収率もよくなりおすすめです



## 〈里芋とさつま揚げの煮物〉

少しの量でも、おなかにたまり、便秘の方にもおすすめです。



### 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。

# 床ずれ予防のスキンケア

注目!

## スキンケアの必要性

高齢になると皮膚を細菌などの外敵から守るためのバリア機能が衰えやすく、様々な皮膚トラブルが起こりやすくなります。

床ずれの他にも、感染症のリスクも高まりますので放置は危険です。

## スキンケアの目的

皮膚を清潔な状態に保ち、良好な状態を維持することを目的とします。

褥瘡の状態から「予防ケア」と「発生後のケア」の2つに分けられますが、今回は「予防のケア」についてご紹介します。

## 皮膚を清潔に保つ4つのステップ

ステップ 1 弱酸性の液状せっけんを選ぶ

ステップ 2 泡立ててから優しくなでるように洗う

ステップ 3 優しく押さえて拭く

ステップ 4 保湿する

# 床ずれ予防のスキンケア

ステップ

## 1 弱酸性の液状せっけんを選ぶ

洗浄に使うのは皮膚に刺激の少ない弱酸性の物を選びます。

アルカリ性の強い石鹸は汚れも落ちますが、肌に必要な皮脂まで洗い落とし、乾燥につながります。

石鹸を選ぶ時はpHが6以下の物を選ぶと弱酸性になるので参考にしてください。

## 市販されている弱酸性の石鹸

代表的な市販されている弱酸性の洗浄石鹸の例になります。乾燥の気になる敏感肌の人にもお使いいただけます。

- ◆ビオレU...約6~7pH
- ◆キュレル薬用全身洗浄料...5pH
- ◆セキューラCL...5.2pH
- ◆ミノン全身シャンプー...5.5~6.7pH



乾燥肌の方は洗うと余計にかさつく心配になるとは思いますが、まず角質などを落とし、肌を清潔に保ち正常な新陳代謝を促すことが必要です。

# 床ずれ予防のスキンケア

## ステップ② 泡立ててから優しくなでるように洗う

スポンジなどで石鹸をしっかりと泡立て、泡で包み込むように優しく洗います。

この時に、ゴシゴシと擦ると肌に摩擦がおこり負担がかかるので、擦らないように注意しながら、手のひら全体で優しく撫でるように洗います。

また、石鹸の成分を十分にすすぎ落とすことも重要です。

すすぎは38～40度のぬるま湯ですすぎます。熱いお湯ですすぐと、必要な皮脂まで洗い落としてしまうので注意が必要です。

## ステップ③ 優しく押さえて拭く

お風呂やシャワーの後は皮膚がふやけて耐久性が衰えています。

タオルでゴシゴシ水分を拭き取るのではなく、優しく押さえながら水分を拭き取ります。

# 床ずれ予防のスキンケア

## ステップ 4 保湿する

入浴後は、肌から必要な水分が出ていきやすい状態です。このまま放置すると乾燥しかゆみの原因になり肌を傷つける可能性があります。

入浴後は、15～20分以内に保湿剤や撥水性のスキンケア剤を塗りましょう。

また、保湿剤のべたつき等が気になりクリームなどで保湿するのが難しい人は、保湿入浴剤を使い、バスタブに浸かることで全身の保湿ができます。

介護される人に合わせた方法で保湿をしましょう。

## 保湿のポイント

保湿剤は入浴後20分以内に塗布することで、少量でものびがよく吸収も良く効果的です。

お尻など排泄物で汚れたり、ふやけやすい場所には撥水性のあるクリームを使用するなど、塗布する部位にあわせたスキンケアが有効です。

## 季節や時間による使い分け

朝の時間のない時や、汗をかきやすい春～秋ごろまではさっぱりした、のびの良いローションが適しています。

夜寝る前や秋の終わりから冬の乾燥する季節はしっかり保湿できるクリームや軟膏がおすすめです。。

# 床ずれ予防のスキンケア

## 保湿剤の種類

### ◆ 油脂性軟膏

例) ワセリン 等

皮膚を保護して水分の蒸発を防ぐ。

汗腺が塞がれるので、汗をかきやすい夏の使用は控える。

### ◆ 尿素製剤

例) ケラチナミン 等

角質層の水分保持量を増加する。

皮膚に炎症があるときは刺激になることがあるので使用を控える。

### ◆ ヘパリン類似物質

例) ヒルマイルド 等

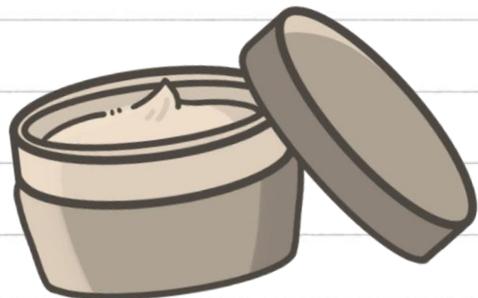
皮膚の保湿や血行促進の作用がある。

クリームタイプやローションタイプ、フォーム(泡)タイプ等種類が豊富。

### ◆ 撥水性クリーム

例) コラージュフルフル、撥水性保護クリーム 等

撥水性の被膜が皮膚を水分、汚れ、刺激から保護。



# 床ずれ予防のスキンケア

## 保湿剤の適正量

『薬を塗った肌にティッシュがくっつき、少しテカリが出るぐらい』と表現されます。

塗り薬で使用量の目安を考えると、1FTU（フィンガーティップユニット）という単位を 사용합니다。

成人の手のひら2枚分を塗れる量を1FTU（フィンガーティップユニット）と言います。

1FTUは約0.5gに相当します。また使用する薬剤によって1FTUの目安は変わります。

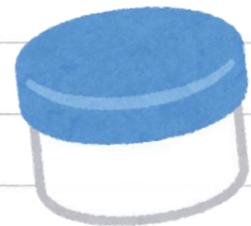
### ◆チューブタイプ

人差し指の先から第一関節までの長さ



### ◆容器タイプ

人差し指の先から第一関節までの半分が埋まるようにすくった量



### ◆ローションタイプ

1円玉大の大きさ



### ◆泡スプレー・フォームタイプ

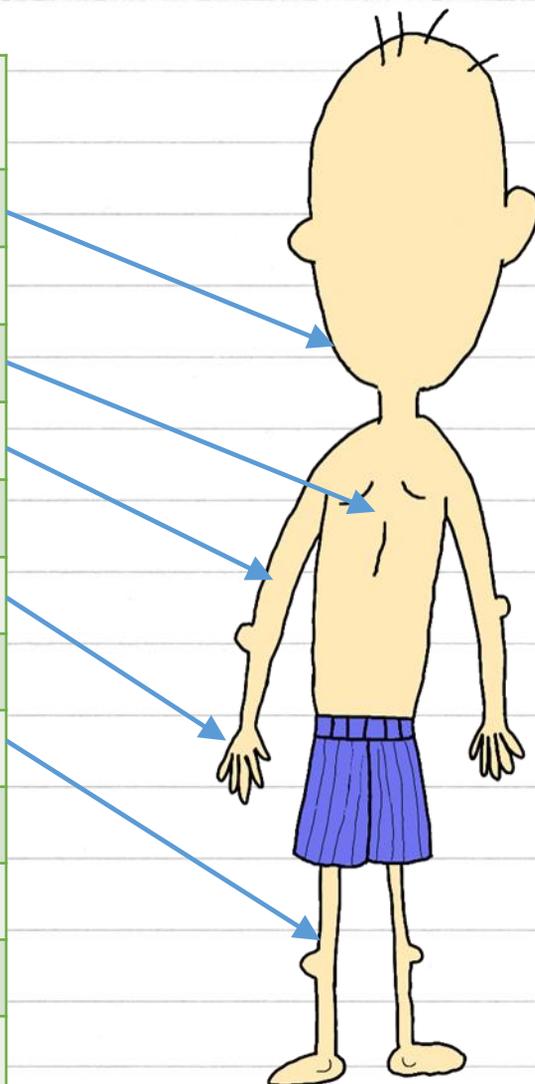
製品のキャップ蓋と同じ大きさ



# 床ずれ予防のスキンケア

保湿剤の適正量…体の部位によって1FTUの目安があります。

部位	1回の使用量 (FTU)
顔・首	2.5
胸・腹	7
背中	7
片腕	3
両腕	6
片手	1
両手	2
片脚	6
両脚	12
片足	2
両足	4
全身	40.5



一覧表はあくまで目安であり、その人の体格も年齢も考慮されていません。

また上記の表を覚えるのは大変です。塗りたい部位に手のひらを当てて、手のひら何枚分で隠せるかを知れば適正量が簡単にわかります。

ためしに両手のひらを顔に当ててみましょう。

- ・手のひら何枚分で顔がすっぽり隠れますか？
- ・手のひら4枚から5枚分で隠れませんか？

つまり、手のひら2枚分が1FTUなので、顔は『2~2.5 FTU』が適正量だということがわかります。

保湿剤を塗布する時の参考にしてみてください。

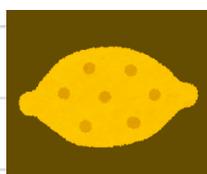
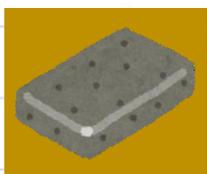
うれし  
おいし  
れし  
れし  
ぴ



おいしく  
健康に！  
身体作り



制作監修  
褥瘡予防  
委員会



### あとがき…

高齢者の方の生活の質が少しでも上がり、快適に暮らす為に日々出来る事はないかを考え今年肌ケアについて委員会で話しあいました。

加齢により65歳以上の75%の人が強い乾燥に悩まされているようです。肌のかさつきによる強いかゆみ症状や乾燥によるひび割れなど不快な状態が続く事は健康な若い人でもつらい状態と言えます。

高齢者は皮膚をかきむしる事による傷をきっかけに褥瘡(床ずれ)が出来る事もあります。スキンケアを行う時にスキンシップを取る事でリラックス効果もありますし、褥瘡の出来始めにも早く気付く事で早めの治療で悪化を防ぐ利点もあります。日々の生活にうまく取り込み活用してみてください。

令和6年度褥瘡予防委員会委員長

