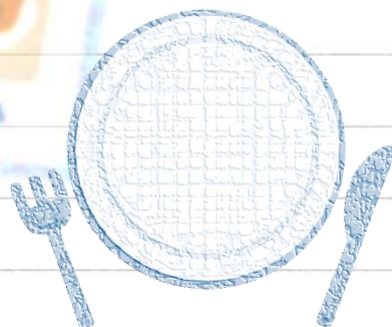


とこずれが気になる人へ

～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



床ずれ予防のむくじ

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栄養補助食品の紹介

⑦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、排せ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。

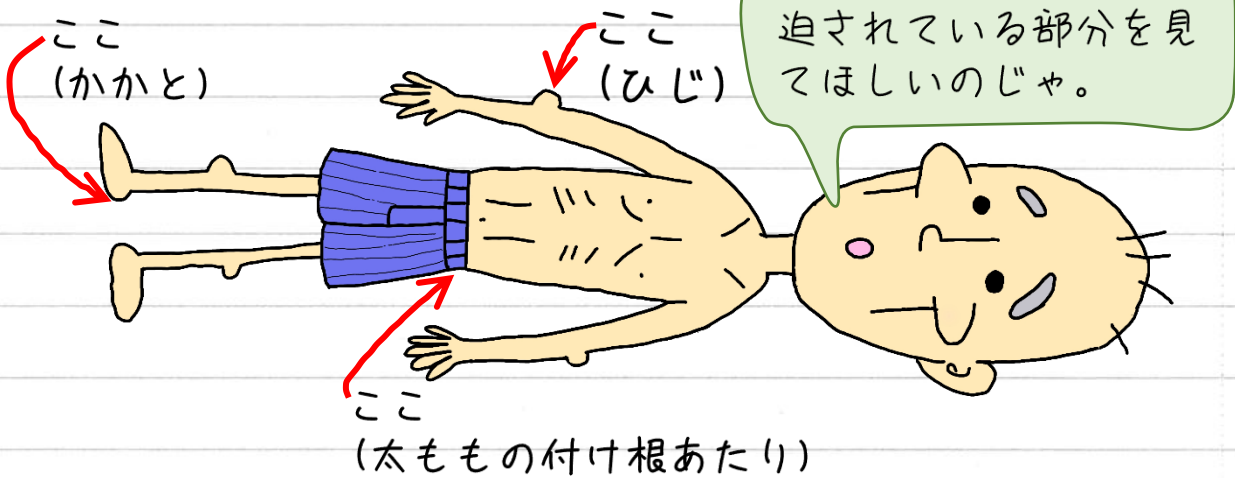
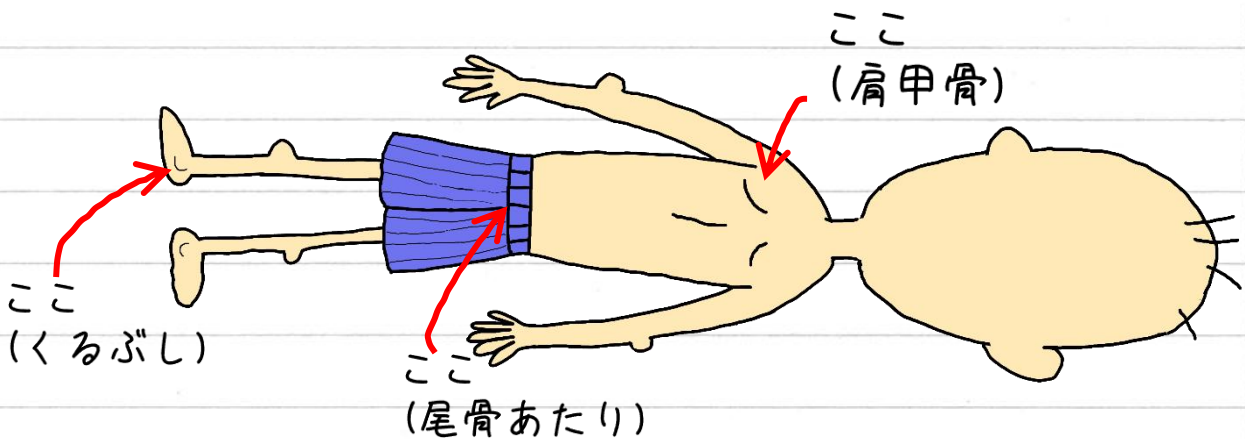


気づきの機会とポイント

◎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>

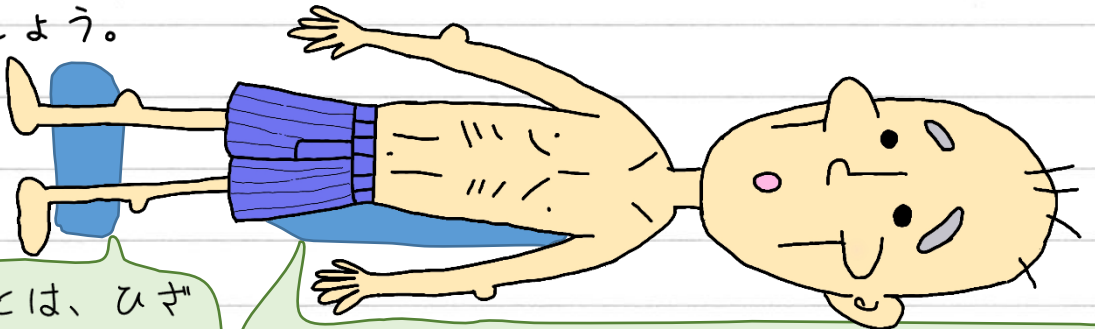
腕で体を持ち上げたり
机などに前のめりになり
お尻を浮かせる。(15分おき)

◀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。

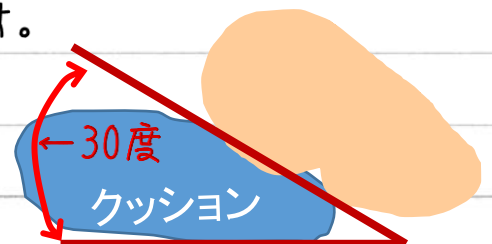
◀クッションを選ぶ基準は…>

- ◎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！

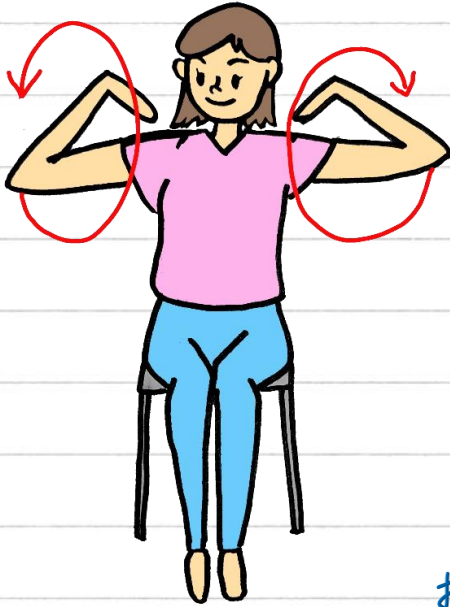
・おしりの真ん中の骨のどっぴりと太ももの骨が出ているところを予防する場合は、30度浮かせてクッションを当てます。

・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）

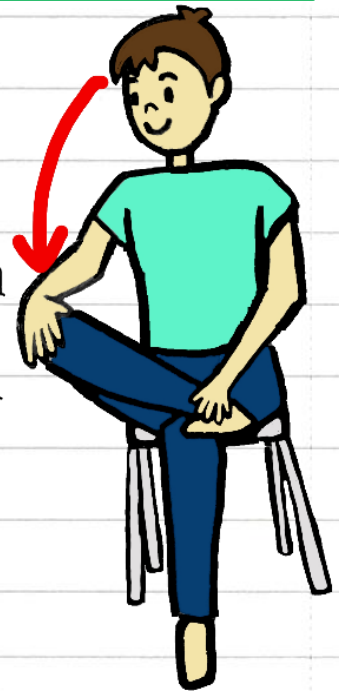


- ①両肩に指先を軽く乗せます。
- ②両肘を前に寄せて、大きく円を描くように頭の上にあげ、そのまま肩甲骨を寄せるように肘を背中側に回して最初の状態まで戻します。

◇前まわし・後ろまわしを10回ずつ行いましょう。

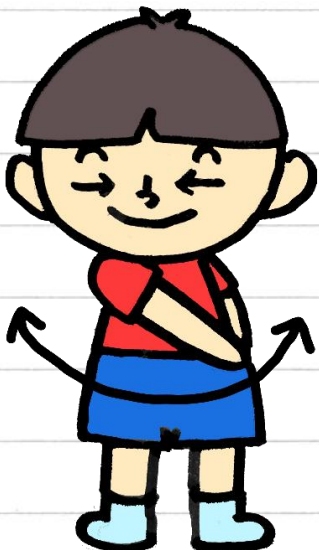
お尻びよーん（下半身）

- 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

ルーを使わない簡単 鶏肉とかぼちゃのクリーム煮

| 材 料 | 分量 | 材 料 | 分量 | 材 料 | 分量 | 材 料 | 分量 |
|------|------|-----|------|-----|------|--------|-------|
| 鶏モモ肉 | 300g | 玉ねぎ | 1/4個 | バター | 15g | コンソメ顆粒 | 小さじ1 |
| かぼちゃ | 200g | | | 小麦粉 | 大さじ2 | 牛 乳 | 400ml |

◇材料3人分 ◇1人あたり333kcal たんぱく質22.4g 鉄分1.2g

◆作り方

〈下準備〉

- ・かぼちゃは種とワタを取り除き、一口大の大きさに切る。
- ・玉ねぎは薄切りにする。
- ・鶏モモ肉は一口大の大きさに切る。

- ① かぼちゃを耐熱容器に入れてラップをし、600wのレンジで5分加熱する。
- ② フライパンにバターをひいて中火で熱し、玉ねぎを入れて、しんなりするまで炒める。
- ③ 鶏もも肉も加え、焼き色がつくまで炒め、かぼちゃを入れる。
- ④ 小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで具材にしっかりと絡ませる。
- ⑤ 牛乳、コンソメ顆粒を加えたら、弱火にし、とろみがつくまで煮込む。

◆ワンポイント

牛乳を豆乳に変更し、バターをオリーブオイルに変更すると、おいしくヘルシーで、皮膚を作るためのたんぱく質の摂取量も多くなります。豆乳にする場合は、沸騰させないように注意しましょう(沸騰するとざらざらとした食感になります。)



床ずれ予防の料理

豆腐と豚こま肉の中華風うま煮

| 材料 | 分量 | 材料 | 分量 | 材料 | 分量 | 材料 | 分量 |
|--------------|-------|------------|--------|------|--------|---------------|--------|
| 木綿豆腐 | 1丁 | 白菜 | 300g | しいたけ | 3個 | ごま油 | 大さじ1/2 |
| 豚こま肉 | 250g | かにかま | 2本 | にんじん | 60g | 片栗粉 (まぶす用) | 大さじ1 |
| ●オイスターソース | 大さじ1 | ●鶏がらスープの素 | 大さじ2/3 | ●みりん | 大さじ2/3 | ●水 | 400ml |
| 片栗粉 (トミ用) | 大さじ1~ | 水 (トミ用) | 大さじ1~ | | | | |

◇材料3~4人分 ◇1人あたり288kcal たんぱく質20.5g 鉄分2.4g

◆作り方

- ① 豚こま肉をフライパンに入れて片栗粉をまぶし、ごま油を回しかけ火にかける。
- ② 焼いている間に野菜と豆腐を切る。
- ③ 豚肉の色が変わってきたら野菜を加えてざっと炒める。●を加え、全体を混ぜる。豆腐とかにかまを加えて煮込む。
- ④最後に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけたら完成です。

◆ワンポイント

豆腐のタンパク質は、野菜のビタミンと一緒に摂ることで吸収率があがります。ちなみに豆腐は絹ごし豆腐に変えてもおいしくいただけますが、木綿豆腐のほうがタンパク質量が多いので、褥瘡予防には効果的です。



湖岳の郷で提供している おすすめの料理



〈高野豆腐の煮物〉

高野豆腐には、たんぱく質、カルシウム、鉄分がぎゅっと凝縮されています。

〈金時豆〉

甘くて食べやすく、市販のもので手軽にたんぱく質、食物繊維を摂ることができます。



〈ひじき五目煮〉

ひじき煮に大豆をプラスすることで、栄養価をアップすることができます。

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。

栄養補助食品の紹介

人は年齢を重ねていくと若い頃と比べて食事量が減ったり食事の好みが変わってきます。

また、噛む力の低下や飲み込む力の低下により、食べやすいものに偏りやすくなります。

食事量の減少や偏食は、健康な体を維持するための必要な栄養素が不足し低栄養状態となります。低栄養状態が続くと体重の減少や、免疫力の低下により感染症にかかりやすい、傷や褥瘡が治りにくいなどの症状がみられるようになります。

必要な栄養を食事で補う事が難しい時には手軽にエネルギーや栄養を補給できる『栄養補助食品』を食事に取り入れることで効率よく必要な栄養やエネルギーを摂取できます。



栄養補助食品のタイプ

栄養補助食品にはドリンクタイプ、ムースタイプ、ゼリータイプなど種類があり、食事を取られる方が摂取しやすいものを選ぶことができます。

ドリンクタイプ

飲みやすく水分補給にも取り入れられます。



ゼリー・ムースタイプ

嚥下機能が心配な方でも食べやすく、デザートやおやつとして取り入れられます。



栄養補助食品の紹介

アルギニンを多く含むタイプ

栄養補助食品には予防のために褥瘡の方が摂取した方が
良い栄養素のアルギニン（血流改善効果、免疫機能向上
等）が多く含まれた製品も販売されております。

褥瘡が出来たり治ったりを繰り返している方の予防にお
すすめです。また炎症がひどい場合は状態が悪化する可能
性もあるので医師に相談のうえで取り入れてください。



※栄養補助食品は全般的に高カロリーのため、持病のあ
る方やカロリー制限がある方は取り入れる前に医師や薬剤
師、管理栄養士に相談の上で取り入れてください。

栄養補助食品は各ドラッグストアやインターネット販売
でも手に取りやすくなっています。

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えらびます。

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てしまい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。

- ◆ビオシユ…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htub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

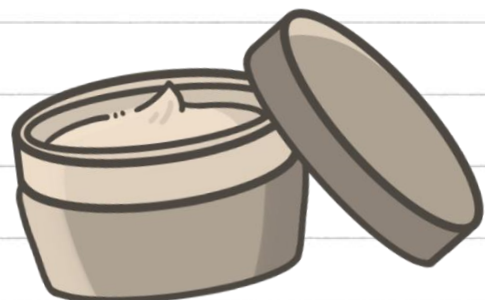
皮膚の保湿や血行促進の作用がある。

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。

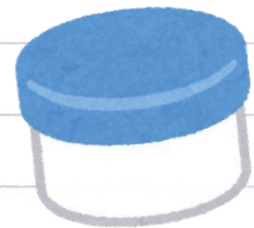
◆チューブタイプ

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

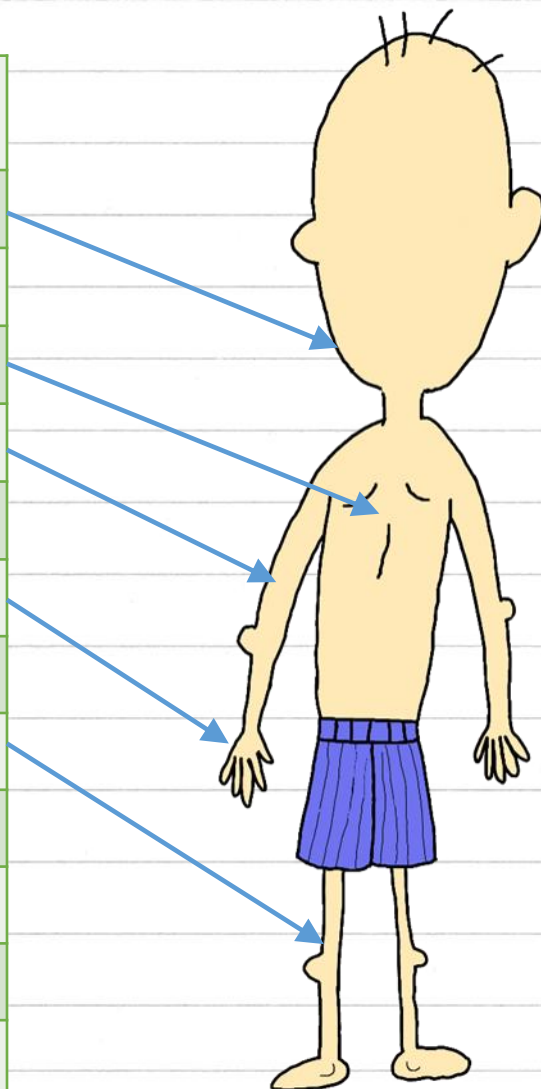
製品のキャップ蓋と同じ大きさ



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見てみてください。

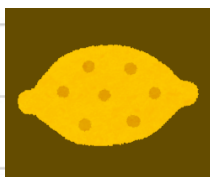
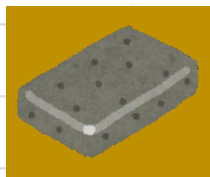
うれし
おいし
れし
おい
れし
ぴ



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…

今年度は、湖岳の郷でも取り入れている栄養補助食品の事についてパンフレットに加えさせていただきました。

パンフレットでは、管理栄養士がおすすめする予防レシピも掲載していますが、年を取ると1回の食事で必要な栄養を十分に補う事が出来ないという方もおられると思います。

補助食品を取り入れる事で、少ない量で多くの栄養を摂り体力と免疫力を維持する体作りに役立つと良いなと思っております。

令和7年度褥瘡予防委員会委員長

