

床ズレの予防をしていますか？

介護する際に気をつけたいことのひとつに**床ズレ**があります。

同じ姿勢で長い時間寝たままや座ったままの状態が続くとマットレスやふとんに触れている骨が出ている部分が多くなります。皮膚がふれて圧迫されると血の巡りが悪くなり、皮膚やその下にある皮膚を支える組織が死んでしまうといわれています。主な症状として皮膚に赤みや水ぶくれ、内出血などがあり、悪化すると赤みが黒色に変わり、ひどい場合は傷が筋膜や骨にまで達するそうです。死んでしまった組織は取り除かないと傷が治らないため、完治までに多くの時間と労力が必要になります。そのため、日ごろから予防を心がけることが大切なようです。

床ズレの予防にはどうすればいいの？

① 圧力を分散する

できるだけ一カ所にかかる圧力を分散した方が身体へのストレスが少なくなります。定期的に体位交換を行い、同じ部位への圧迫を避けることで効果があるようです。

② 十分な栄養補給をする

エネルギー不足や、血中のたんぱく質が不足すると肌も弱くなり、床ずれができやすい状態になってしまうそうです。高カロリーと高たんぱく質、ビタミン類や亜鉛などのミネラル類も意識して摂りましょう。

③ 肌を清潔に保つ

ふやけた皮膚や乾燥した皮膚はバリア機能が低下し少しの刺激でも炎症を起こしやすいそうです。汗や尿・便は丁寧に拭き取り、おむつは通気性の良いものを選ぶことが大切です。

床ズレ予防にオススメのマットレスのご紹介

オスカー

(ハイブリッドタイプ)91cmレギュラー

レンタル可能

メーカー モルテン

品番 RMOSC91

TAIS 00054-000137



- 背部や殿部にかかる圧を劇的に低下させ骨の突出部を含め、体圧分散し身体をやさしく包み込みます。
- 室温と同じ乾いた空気を足元側から送って寝床内の湿った空気を換気することで寝床内の『むれ』を対策
- エアセルが冷たい外気で冷やされないように、常温(32℃程度)に維持することで、寝床内の『ひえ』を対策
- たて～よこ～傾きの3方向からの除圧を行い、人の手に近い優しい体位変換

事業所No:4372300915

有限会社ひまわり

TEL0964-32-2213

宇城店：熊本県宇城市松橋町東松崎602

大津店：熊本県菊池郡大津町中島99-1

<https://himawari-kumamon.com/>