

## ベッド上での褥瘡予防

担当：作業療法科

### 褥瘡のできやすい場所

長時間の仰向け（写真1）では仙骨部（右図①）に、横向き（写真2）では大転子部（右図③）に、また、長時間のずっこけた座位姿勢（写真3）は仙骨下部～尾（右図①②）骨部に褥瘡が生じやすいです。

したがって長時間の同じ姿勢は避け、姿勢を変えることが望ましいです。

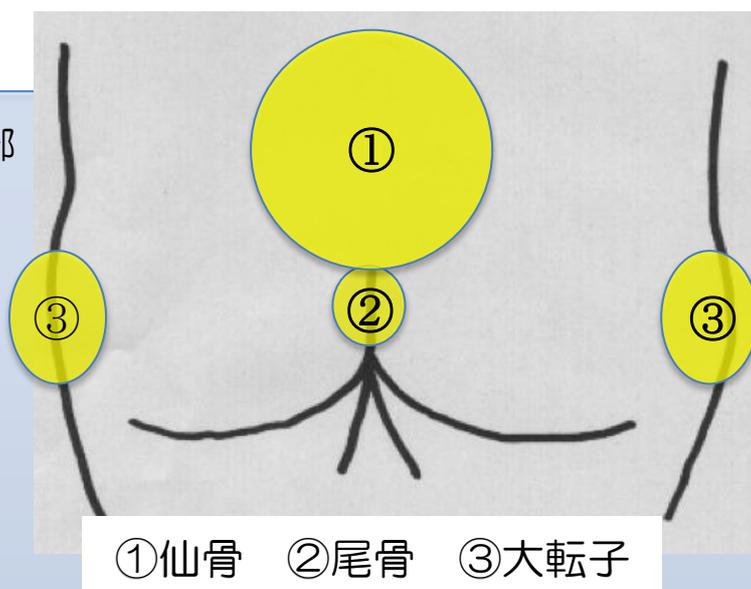


写真1



写真2



写真3

### 起き上がりのポイント

電動ベッドの膝上げ機能を利用してから背上げ機能を使用すると、おしりの前方への滑りを抑えられるため、おしりのズレを防止することができます（ずっこけた座位の予防）。しかし、対象者が小柄な場合、上半身は起き上がらずに胸が押し込まれる苦しい背上げとなります（写真4）。その場合は、無理に膝上げ機能を使わずにクッションを利用するとおしりの前方滑りを抑えた起き上がりがしやすくなります（写真5）。



写真4



写真5

## ベッド上での介助移動のポイント

寝ている姿勢は動かすのが大変です。上下・左右に移動介助を行うことは大変です。引きずるように引っ張ると皮膚に大きなズレが生じ、また介護者の腰も痛めやすい動作になります。左右の移動にはマルチグローブ（写真6）、上下の移動は身体の下にスライディングシート（写真7）を敷くと皮膚のズレもなく軽い力で移動介助が行えます。



写真6



写真7

左) マルチグローブ。滑りやすい素材のためマットレスと身体の間に入りやすい。  
右) スライディングシート。

※商品の購入方法などは作業療法科までご相談ください。

## 自力でのクッションの入れ方

自力での寝返りが可能なレベルであれば極力自己管理をすることが望めます。褥瘡予防は本人のリスク管理に対する意識が大切です。また、夜間の介助は家族の睡眠を妨げ介護負担を大きくするため寝返りを応用し、クッションを利用したポジショニングを行うと良いです（写真8）。



写真8

左：クッションを体側に置く。  
中：クッションの重さと寝返りによるスペースを利用する。  
右：姿勢を戻すことでクッションが体幹の下に入り安定した姿勢となる。