

## 褥瘡予防—日常生活について

担当：看護部

### ①元気に暮らしていますか

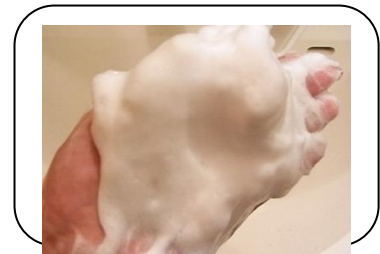
規則正しく生活を送ることは、身体的・精神的にも大切です。  
発熱などにより具合が悪くなると、褥瘡ができやすくなります。  
たばこは褥瘡を悪化させるリスクが高いため控えたほうがよいでしょう。  
お酒も、飲みすぎると体のコントロールができなくなってしまうので注意が必要です。  
日頃から自分の体調に変化がないか注意することが大切です。

### ②皮膚を清潔にしていますか

できるだけお風呂に入るようにしましょう。（血行を促進させ褥瘡発生を予防します）  
入浴ができない場合は部分的に洗ったり、身体を拭いたりしましょう。

#### 体を洗うときのポイント

しっかりと石鹸を泡立ててやさしく洗いましょう。  
体を洗う時には、ゴシゴシこすったり、何回も洗ったりすると、  
皮膚の表面が傷つきやすくなってしまいます。



#### （スキンケアのポイント）

- ・ 乾燥の影響—皮膚がかさかさしていると、摩擦やズレによって傷つきやすくなります。
- ・ 入浴後や洗浄後の皮膚は、水分を吸収してしっとりしています。その水分を逃がさないように 保湿剤や保護剤を使用するとよいでしょう。
- ・ ふやけの影響—皮膚に汗や尿、便などが付着した状態が続くと、皮膚を守る機能が低下し、ふやけてしまうため、皮膚はとても弱くなり、きずができやすくなります。皮膚をふやけさせないためには保湿剤や保護剤を使用すると効果があります。

#### 保湿剤の例



#### 保護剤の例



#### 皮膚をふやけさせないために注意すること

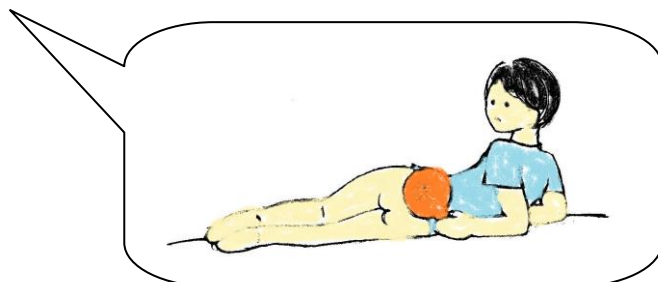
寝具やクッションカバーは通気性のよい素材（綿・シルク・パイル地など）を選ぶ。  
エアマットレスは除湿機能があるものもあります。  
吸水性・撥水性のある下着を着用する。

### ③皮膚にトラブルはありませんか

一日一回は皮膚の観察をしましょう。

(特に褥瘡のできやすい骨の突出している部位を観察しましょう。)

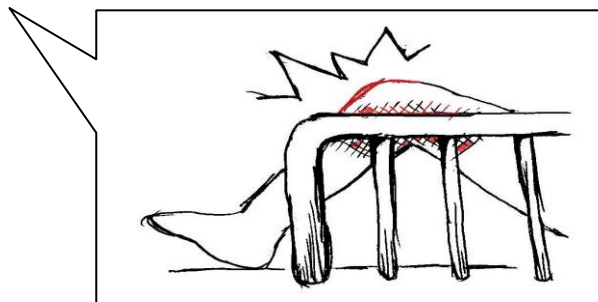
自分でよく見えないところは鏡を使用したり、他の人に見てもらったりしましょう。



押しても消えない赤みやはれ、水ぶくれなどがあるときは早めに受診してください。

きつめのズボンや下着、靴が褥瘡の原因になることもあります。

寝返りや乗り移りをするときには、体(おしり、踵など)をひきずったり、ぶついたりしないように気をつけましょう。



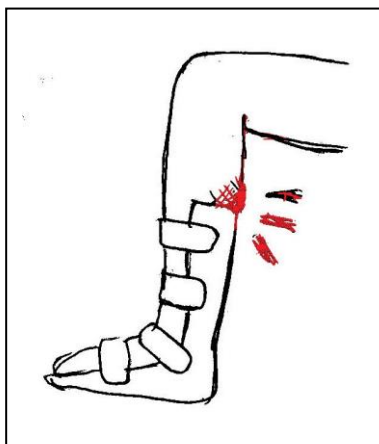
### ④装具は体に合っていますか

治療中に使用するカラーやコルセットが体に合わない場合でも、褥瘡ができることがあります。

皮膚にあたって痛み、赤みや水ぶくれなどがある場合には医師や看護師に相談してください。

弾性ストッキング使用の場合もゴムがきつすぎると、皮膚に発赤や水疱ができることもあります。

つまさきや太ももに赤みやゴムの跡が残るようならサイズの変更について相談してください。



不明なことや心配なことなどがあれば、お気軽に医師や看護師にご相談ください