

こんにちは(#^.^#) 『ケアセンターなごみ』です。

今回は【褥瘡】(床ずれ)予防について、お話ししたいと思います。

褥瘡とは、寝たきりや車椅子生活等をきっかけに皮膚の血流が滞ってしまっ
て生じる皮膚病変を指します。

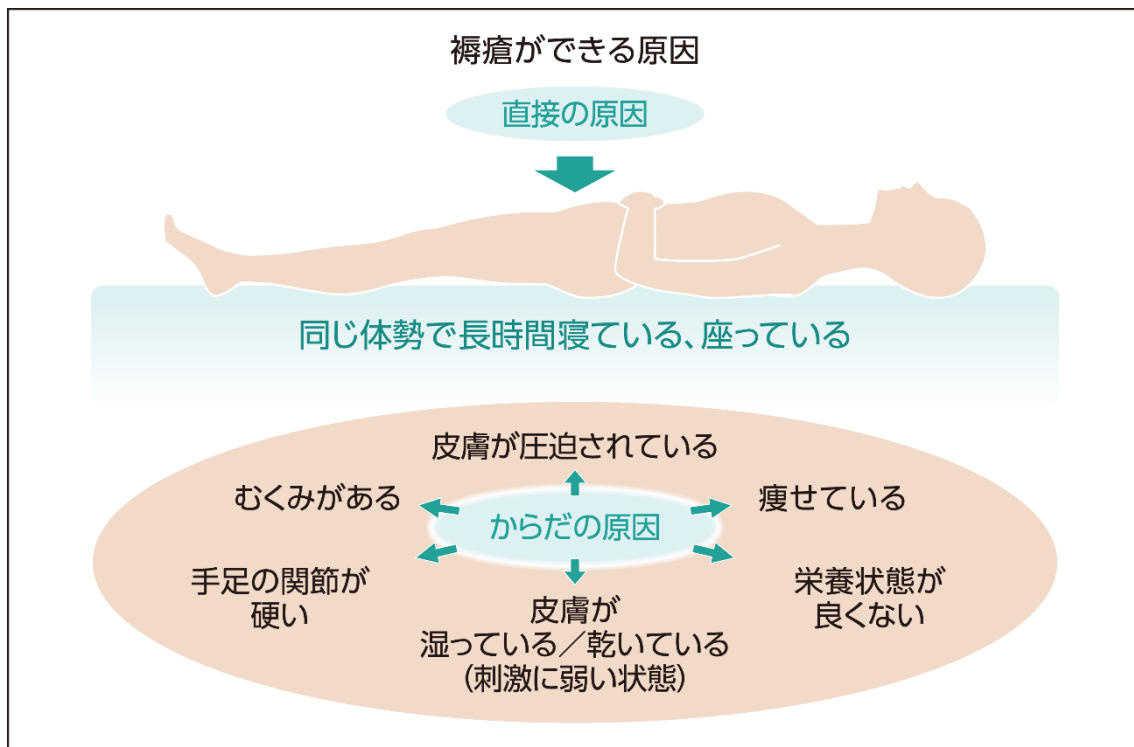
圧迫を受けやすいお尻やかかと、肘などに生じることが多く、赤みやただれ、酷くなると潰瘍や細菌感染を生じる場合もあります。

実際、床ずれの医療的な処置等は医師や看護師が行い、私たちヘルパーには出来ませんが…

日々の訪問で床ずれにならないように、予防する事も含め介護させていただきます。

『なぜできるのかというと…』

寝返りや体動ができないことで、骨の突出した部分に圧迫、体のずり落ち、摩擦などの外の力が加わって発生します。栄養不良や排泄物の付着等で皮膚そのものが弱くなる事も要因となります。



「予防方法」

- ・皮膚をこまめに観察
- ・体の向きを変える・・・自力で向きを変えられない人は、定期的に解除
で向きを変える
- ・栄養面を整える・・・栄養価の高い食事(高カロリー、高タンパク質、高
ビタミン)。なかなか食事が進まない場合は栄
養補助食品などの併用も良い。

たんぱく質が多く含まれる食品

植物性たんぱく質

動物性たんぱく質

動物性たんぱく質と植物性たんぱく質両方をバランスよくとることが大切

・スキンケアと蒸れ・・・皮膚を「湿ったまま、汚れたまま」にしないことが大切。湿った皮膚はふやけて摩擦に弱く傷つきやすい状態になります。

失禁がある場合は撥水性のあるクリームで皮膚を保護する。



簡単にでしたが、私自身まだまだ勉強不足であります…。

日々の訪問で、利用者様の皮膚の変化の観察や、褥瘡予防も行い、安全に快適に毎日が過ごせるよう、これからもお手伝いさせていただきたいと思います(*^_^*)