

## 褥瘡の予防について

中央リハビリテーション部作業療法士

すぎもと さやか  
杉本 沙耶

褥瘡は同じ部位（特に骨突出部）への圧迫の継続が原因です。背上げや移乗などで身体がずれ落ちるときに生じるずれや摩擦なども間接的な原因となります。そのため、継続した圧迫・ずれや摩擦を防ぐ必要があります。

①ポジショニング：クッションなどを活用して姿勢を調整することです。快適で安定した姿勢や活動しやすい姿勢により、以下のような長期寝たきりの弊害を防止することが目的です。

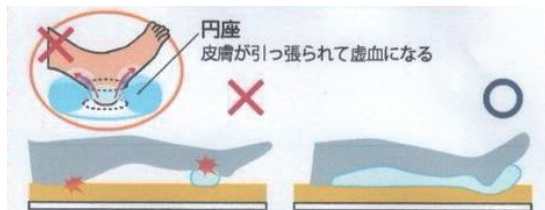
- ・褥瘡の防止
- ・食べる、飲み込む、呼吸、循環機能の維持、促進
- ・筋肉の緊張緩和と関節の変形拘縮の予防
- ・安楽でリラックスした姿勢の提供

【体圧分散マットレスによる圧分散】

リスクが高い方には、体重を効果的に分布する体圧分散寝具を使用します。適切な体重設定が大切です。柔らかすぎると身体が沈み込んで姿勢が崩れる原因となり、硬すぎると体圧分散効果が得られません。

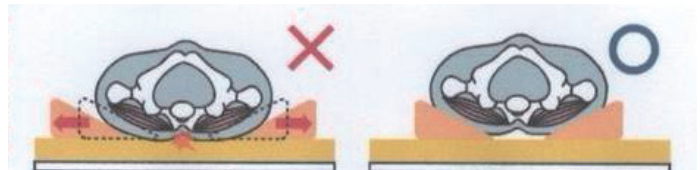
【ポジショニング用具による圧分散】

点ではなく広い支持面で受けるよう調整します。



タオルや円座で  
かかとを浮かす。

下肢全体に  
枕を入れる。



クッションが外れて、  
骨突出部に重さが集中。

お尻にしっかり  
重さが乗っている。

②体位変換

頻度 一般的なマットレス：2時間おき 体圧分散マットレス：4時間を超えない範囲で

\*側臥位 30度ルール

30度以下の側臥位は、骨突出部への圧迫を避け、骨突出のない臀部で体重を受けることができます。個人差があるので、30度はあくまでも目安です。

ベッドからの転落や摩擦・ずれをなくするため、できれば2人で行います。1人で行う場合は体の部分を少しずつ移動させます。（1.上半身 2.腰部 3.下半身の順に繰り返す、目的とする位置まで移動。一度に移動させると、身体に負担がかかります。）移動後はしわによる圧迫をなくすよう整えます。また、圧抜き用手袋、スライディングシートなどの道具を利用する方法もあります。

参考文献・図：アイソネックス株式会社 ポジショニング実践ハンドブック  
第3版 36P ポジショニングハンドブック（A4サイズ頁順）(nasent.net)



＜健康診断の結果、「精密検査必要」と言われた方の受診予約（電話等）を受け付けています＞  
待ち時間が少なく、スムーズに受診できます。特にお仕事をされている方、多忙な方はどうぞ地域医療連携室（下記）にご連絡ください。

電話 0765-22-1354（平日 9：00～16：00）

FAX 0120-935-631

当院では24時間救急患者様の受け入れを行っております。症状を自覚した時は、我慢をせず、速やかな受診をお勧めします。

発熱等の症状のある方は、まずは電話で連絡をお願いいたします。

電話 0765-22-1280（病院代表）