

# とこずれが気になる人へ

～たのしく健康になる食生活への近みち～

## 予 防 と 改 善 の れ し び



# 床ずれとは？

普段、健康だと寝ていても自然と寝返りをしますが、さまざまな原因で、体の同じ部分に長時間圧力がかかると、血流が悪くなり皮膚に栄養が行き届かなくなります。

その結果、皮膚が赤くなったり、ただれたり、傷ができてしまうことです。

一般的に「床ずれ」と言われますが、褥瘡とも言います。

## 出来やすい人の特徴

床ずれの出来やすい人は、自分で姿勢を変えることが難しい人となります。

例えば、ベッド上でほとんど寝ている上で、寝返りが出来ない人や、車イスに長時間座り続けて同じ姿勢でいるような人が出来やすいです。

更に、食事量が低下し栄養状態が良くない人や、皮膚が弱く（皮膚の弱い高齢者、排泄や汗で皮膚が湿った状態）になっている人。

あと、むくみが強い人や、抗がん剤やステロイドなどの薬の副作用で免疫力が低くなっている人、関節が固まってこわばっている人などは、床ずれが出来やすいです。

また、圧迫だけでなく、お尻で移動するなど摩擦で擦れたりずれたりすることが多い人も、床ずれになりやすいといえます。

### ポイント！

・骨粗しょう症、糖尿病、骨盤骨折、心不全、認知症…の方はなりやすいため、注意が必要です。

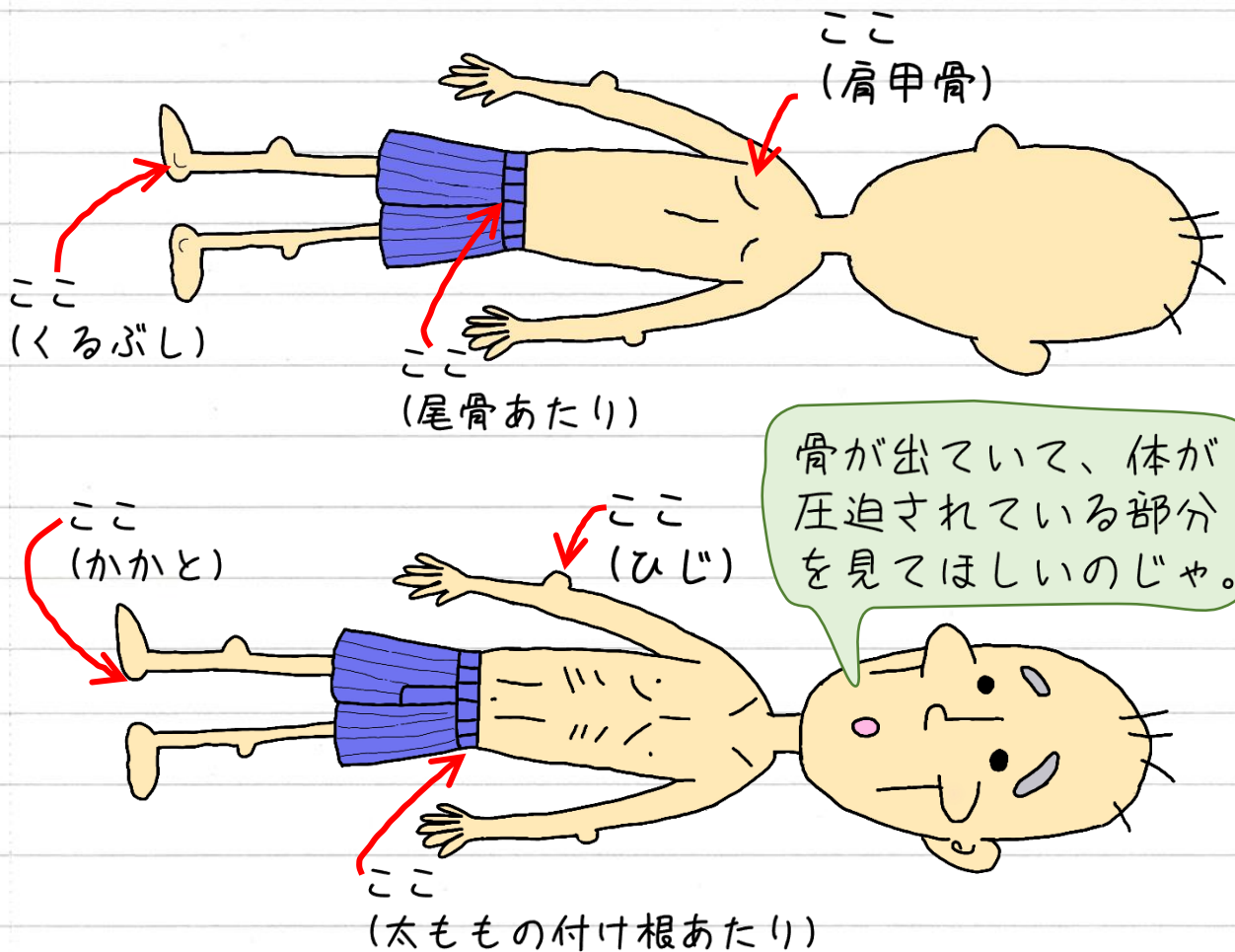


# 気づきの機会とポイント

## ◎発見しやすい状況

- ・入浴時の着替え
- ・オムツ交換時
- ・寝る姿勢を変える時（体位変換時）

など、直接肌の状態を確認したり、圧力のかかり方が変わる時に、発見しやすい部位の皮膚を注意して観察しましょう。



## ◎その時に…。

- ・皮膚が赤くなっていて指で押しても赤みが引かない。
- ・水ぶくれができています。
- ・皮膚が熱をもっている。
- ・ただれている

などの症状がないかチェックしてみましょう。

# ポジショニング

◀ 安楽な状態を保持すること。



太もも裏の広い面積でささえる。

①股関節 ②ひざ関節 ③足関節  
全て90度で座る。

ポイント！

◀自分で体を動かせる方>

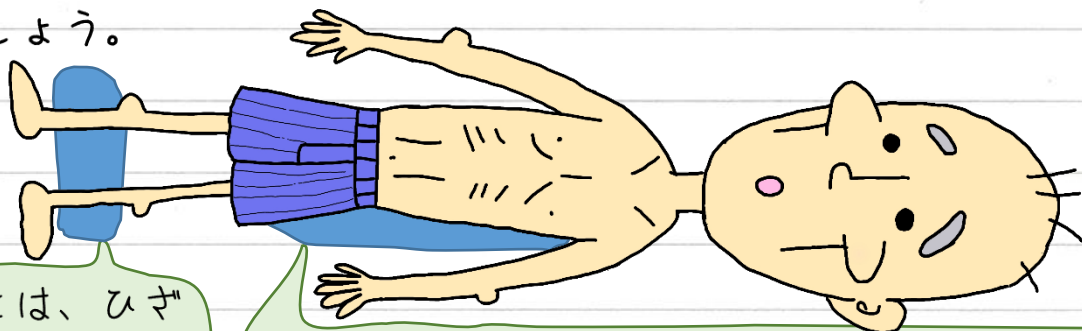
腕で体を持ち上げたり  
机などに前のめりになり  
お尻を浮かせる。(15分おき)

◀自分で体を動かせない方>

30分～1時間おきに、座り直し  
をしたり寝てもらう。

ポイント！

・円座(穴の開いた座布団)を使用すると、皮膚にあたる部分に圧力が加わり、かかと部分の血流が悪くなるので使用は避けましょう。



かかとは、ひざから足首にクッションを当てて浮かせる。

背中～お尻にクッションなどを当て、2時間ぐらいいで向きを変える。

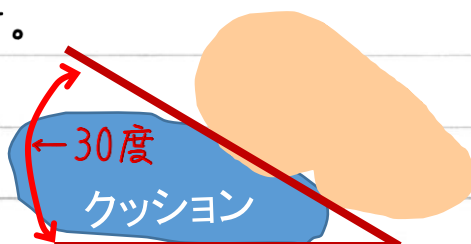
◀クッションを選ぶ基準は…>

- ◎あまり硬くない物
- ◎体にフィットする物
- ◎通気性に優れた物
- ◎簡単に洗える物

ポイント！

・おしりの真ん中の骨のでっぱりと太ももの骨が出ているところを予防する場合は、30度浮かせてクッションを当てます。

・服やシーツのシワも皮膚を圧迫します。皮膚が弱っていると床ずれの原因に…。シワの無いように。





# かぼちゃスープ

◆材料(3~4人分) 661kcal たんぱく質21.8g

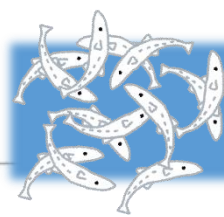
材料	分量	材料	分量
かぼちゃ	1/4個	☆バター	10g
小麦粉	小さじ2	☆コンソメ	1~1/2個
牛乳	400ml	☆塩コショウ	

## ◆作り方

- ① かぼちゃの種と皮をとる。皿にかぼちゃを移し、水を大さじ2ふりかけてラップをする。レンジで柔らかくなるまで約4~5分加熱。すぐに潰れるくらいまで加熱する。
- ② 鍋に移して泡だて器でかぼちゃを潰す。
- ③ かぼちゃが滑らかになったら、小麦粉を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④ 牛乳を100mlほど入れてかぼちゃと馴染ませたら、残りの牛乳を入れる。
- ⑤ 弱火にかけて沸騰させないように温める。  
スープが温まったら、☆を入れる。

口当たりのいいスープだと温かくても冷たくても飲みやすいですね。食欲のない方にもおすすめです。





# 小松菜としらすの卵とし

◆材料(4人分) 281kcal たんぱく質23.5g

材料	分量	材料	分量
小松菜	1束	だし汁	200ml
卵	2個	醤油	大さじ1
しらす	30g(大さじ6)	砂糖	大さじ1と1/2

## ◆作り方

- ① 洗った小松菜を食べやすい大きさに切り、しらすと一緒にだし汁で煮る。
- ② 醤油と砂糖を加えて味を調整する。
- ③ 再び沸騰したら、溶き卵を流し入れて卵が固まるまで加熱する。

◎葉物野菜が食べにくい方は小松菜を細かめに切って柔らかく煮ることで食べやすくなります。

◎たまご、しらす、小松菜とそれぞれが足りない栄養素を補いあって、たんぱく質、亜鉛、ビタミンD、カルシウムなどを手軽にとることができます。



# 湖岳の郷でも提供している おすすめメニュー



## (寄せ鍋)

お鍋料理は身体も温まり、肉や魚、野菜、きのこなどがたくさん摂れるので、おすすめです。

## 〈五目煮〉

五目煮などの煮物に大豆を入れると、手軽にたんぱく質を摂ることができます。



### 管理栄養士からアドバイス！

今回紹介した副菜のレシピを食べ続ければ、予防になるわけではありません。日々、バランスの良い食事を心がける事が大切です。自分には、何が不足しているかを考え、日々の食事を摂りましょう。

## 委員長から

皆様は「褥瘡」と聞いてどのような状態を示すか知っておられますか？一般的には「床ずれ」と言った方が聞き馴染みがあるかもしれません。

実際、私もこちらの施設で働いていますが、介護職とは違い調理の仕事をしているため「褥瘡」と言われてもピンと来ない人でした。

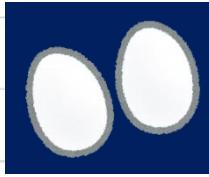
そんな私が1年間の委員会活動を通して褥瘡がどのような状態を言うのか、どのような方が出来やすいのかを話し合い、予防をしていく大切さを学ばせていただきました。

いつかは誰もが直面する可能性のある介護問題の一部でしかありませんが、本パンフレットを通して褥瘡予防の大切さに興味をもって頂き、少しでも介護の役にたつと良いなと思っております。



令和3年度委員長

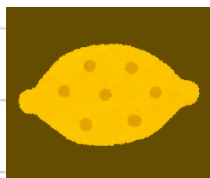
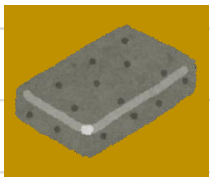
う れ し い  
お い し い  
れ し び



お い し く  
健 康 に !  
身 体 作 り



制 作 監 修  
禊 瘡 予 防 会  
委 員 会



〒919-1145 福井県三方郡美浜町金山2-3-27  
電話0770-32-2082 湖岳の郷 禊瘡予防対策委員会