

褥瘡（じょくそう）予防について

褥瘡（じょくそう）とは、世間一般で言う“床ずれ”の事です。

昨年から続いているコロナ禍の中、外出を控えることで筋力が弱ってきている方が多くなっています。筋力が弱くなることにより、寝ている時間や座っている時間が長くなると、褥瘡が発生するリスクが高くなります。

そこで褥瘡の発生を予防するためのポイントについて、ご紹介します。

◎リハビリをしましょう

褥瘡は、体を動かさないことで、長時間同じ部分に圧力（体重）が加わることにより発生します。そのため、まずは体を動かせる筋力をつけることが大切です。家の中などでもできるリハビリをしましょう。リハビリの内容については、かかりつけ医にご相談下さい。あすかい病院では、訪問リハビリも実施しています。



◎食事を十分にとりましょう

褥瘡は、体が痩せている人ほど発生しやすくなります。そのため、栄養をしっかりととり、筋力や皮下脂肪を蓄えることが大切です。食事を十分な量取れない場合は、栄養価の高い補助食品などを活用することも有効な手段です。あすかい病院では、栄養士の指導を受けることもできますので、ご相談下さい。



◎柔らかいマットレスやクッションを使用しましょう

寝ている時や座っている時に加わる圧力を軽減するために、柔らかいマットレスやクッションを使用することは、褥瘡の発生を予防する有効な手段となります。

褥瘡予防用のマットレスやクッションは、介護保険で支給を受けることもできます。介護保険の認定を受けられている方は、ケアマネージャーなどにご相談下さい。



◎体の清潔を保ちましょう

皮膚が正常の働きをすることが、褥瘡の予防につながります。そのため、皮膚の清潔を保つことが大切です。定期的に入浴を行いましょう。また、皮膚の潤いを保つために、保湿剤などを塗ることも大切です。

