

快適な眠りのためには“床ずれ予防”が効果的。 体重に合った安定感のあるマットレスをお選び下さい。

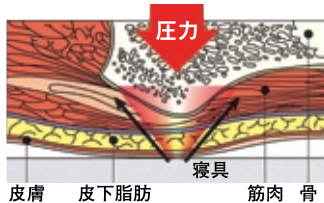
床ずれができる理由とは

体の向きを頻繁に変えることができないため、骨突起部など体の一部に圧迫が集中的かつ継続的に加わることが、床ずれ発生の最大の原因です。また、ずれ摩擦や湿潤、栄養不良など複合的な条件が重なった場合に床ずれは悪化します。

床ずれ発生の方程式



骨突起部に加わる力



床ずれ予防のパロメーターは 毛細血管の内圧「32mmHg」

人間の毛細血管の内圧は通常32mmHg、これ以上の圧力が加わると毛細血管は閉塞状態になり、皮膚組織へ血が通わなくなる一因となります。床ずれ予防の目安は「毛細血管の内圧を32mmHg以下に保持すること」。この数値は床ずれケアのパロメーターになっています。



体圧分散寝具の選択方法

危険因子に応じて選択します。自力で体位変換“できない”場合や、自力体位変換能力に制限がある場合は、体圧分散寝具を使用してください。

自力で体位変換“できない”場合は、圧分散を優先させて、素材はエアまたはウォーターが望ましい選択です。

自力で体位変換“できない”場合、在宅等で体位変換時の労力負担が大きい時には、ローリング機能付き体圧分散寝具を使用します。ただし、あくまでも支援機器として考え、介護者による体位変換時の観察及び介助が必要となります。

自力体位変換能力がある場合は、可動性とADL維持・拡大を優先させて、ウレタンフォーム、ゲルまたはゴムの素材で、体圧分散効果が小さい（柔らかすぎない）ものを使用します。

ベッド上の端坐位、歩行ができる場合は、坐位が安定する上敷ウレタンフォームマットレス、リバーシブルマットレス、超薄型上敷エアマットレスから選択してください。

床ずれ等による病的骨突出（仙骨部が両方のお尻より突出している）がある、または屈曲型拘縮が見られる場合は、厚みのある交換マットレス、上敷2層式エアマットレス、または低圧保持が可能な高機能エアマットレスを使用します。

簡易体圧測定器によって、仰臥位仙骨部体圧値が一定以上（40mmHgを目安とする文献もある）の場合には、反応性充血あるいは消退しない発赤発生の危険があるため、体圧分散寝具を使用します。

最大の治療は「予防」

床ずれを予防するには、発生原因の4大ポイント「圧迫・ずれ摩擦・湿潤・栄養不良」を解消させることが肝要です。最も大切なポイントは圧迫からの解放、除圧の方法です。2時間ごとの体位変換やエアマットなどの床ずれ予防用具の使用でスムーズに対応、しっかり予防しましょう。

発生原因 圧迫

ポイント / 圧迫を継続させない
圧迫を特定箇所に集中させない

対策 / 2時間ごとの体位変換で圧力を解放します。

発生原因 ずれ摩擦

ポイント / 皮膚の保護

対策 / ギャッチアップ30度以上の姿勢を継続させないようにします。シーツにシワをつくらないようにします。背中に縫い目のない寝衣を使用します。

発生原因 湿潤

ポイント / スキンケア

対策 / 入浴や全身をこまめに拭くなどして、清潔に保ちます。集尿型パッド、むれにくいオムツカバー、失禁シートなどを使用します。

発生原因 栄養不良

ポイント / 栄養改善

対策 / 必要な栄養素を含むバランスの良い食事を提供します。高栄養食や補助飲料などで不足する栄養を補充します。

危険因子に応じて採点し、総点によって体圧分散寝具の種類を選ぶ方法もあります。（下表）

危険因子得点表

床ずれ危険要因	程度	点数
意識状態	明瞭	0
	どちらでもない	1.5
	昏睡	3
病的骨突出	なし	0
	軽度・中等度	1.5
	高度	3
浮腫	なし	0
	あり	3
拘縮	なし	0
	あり	1

使用者のレベルと体圧分散寝具

意識レベル	得点	体圧分散寝具
軽度	0 3	使用方法、素材、機能から組み合わせで選択
中等度	4 6	低圧保持可能な高機能タイプエアマットレス
高度	7 10	低圧保持可能な高機能タイプエアマットレス