

平成26年12月10日号（第144回）

阿伎留通信

公立阿伎留医療センターは、医の心を重んじ、患者の生命と健康と生活の質を考える良質の医療を実践し、地域医療の最適化に努力します。

今年もいよいよ残りわずかとなり、町ではクリスマスのイルミネーションが目を楽しませてくれる季節となりました。本格的な冬の到来で風邪などひかれないようお気を付け下さい。

さて今回の阿伎留通信は、

— 「お尻の皮膚トラブル 褥瘡（床ずれ）」 —

をテーマに皮膚科 平原 和久医師より

お話しさせていただきます。



①褥瘡とは

お尻の皮膚トラブルというと、「オムツかぶれ」やカビの感染による「いんきん」が浮かぶのではないのでしょうか。しかし、高齢者のお尻の皮膚トラブルでは「床ずれ」がとても多い病気となっています。今回は、この「床ずれ」についてお話ししたいと思います。

「褥瘡」という字を見られたことはあるでしょうか。この字は「じょくそう」と読み、「床ずれ」と同じ意味で、医学的な呼び方です。褥瘡は皮膚の同じ部分が布団やベッド、イスなどにより長時間圧迫されることで、皮膚が赤くなったり、むけたりして（皮膚びらん）、ついには穴があいてしまう（皮膚潰瘍）病気です。また、皮膚潰瘍に細菌が付き、感染を起こすことがあります。感染は悪化しやすく、まれに命に関わることもあるため、褥瘡は早期の対策と治療が必要となっています。

②どのような人に褥瘡ができる？

褥瘡は長時間同じ場所が圧迫されることで引き起こされます。そのため、最も褥瘡がしやすい人は、寝たきりで1日のほとんどをベッドや布団で過ごされる方となっています。しかし褥瘡は寝たきり以外の人でも起こることがあります。それは1日の多くを座って過ごされる方です。さらに、高齢者の方で、イスに座られた後に体を動かさない人も褥瘡ができてやすくなっています。

その他に、下の項目に当てはまる人は褥瘡に気をつける必要があります。

- ・ 食事が十分に摂れない状態が続いている人（栄養不良の人）
- ・ 関節が固まったり、こわばったりしている人
- ・ 尿失禁や便失禁が続いている人
- ・ 持病（骨粗鬆症、糖尿病、心不全、認知症など）が急に悪化している人

③褥瘡の予防

第一の予防対策はベッドのマットや布団、車いすなどから皮膚に加わる圧力を分散させることです。特に、高齢の方は、一度座られると同じ体制を維持してしまいがちです。そのため、こまめに体の姿勢や向きを変えることが圧力を分散させるポイントとなります。また、寝たきりの方は介助される人が、適度に体位を変換していかなくてはなりません。



最近では体圧を分散させるマットやクッションなどの種類も多くなっています。そこで、先に述べた褥瘡の危険因子がある方では、早期よりその様な商品を用いることが奨められます。

それ以外に、スキンケアも大切な要因となっています。例えば、褥瘡がしやすい臀部¹では、皮膚を清潔にし、乾燥させないように保湿剤を使用して下さい。さらに、体力や筋力の衰えは褥瘡の危険因子となりますので、普段から適度な運動を行うように心がけて下さい。

¹ しりのあたり。