

在宅医療・介護の現場でも対策が急がれる！ 床ずれ(褥瘡)予防の基本は除圧・スキンケア・栄養管理

日清オイリオグループ株式会社(社長:今村隆郎)は、トロミ調整食品などの高齢者・介護対応食品を製造・販売しております。当社では、高齢者の方と同居しているご家族や介護をしている方に関心を持っていただきたい事柄について、専門家にインタビューを行い、その内容をとりまとめたニュースレターを発行しています。

今回は、急速に進む高齢化と寝たきり高齢者の増加に伴い、在宅介護の現場で増えている床ずれ(褥瘡)の予防法についてご紹介いたします。

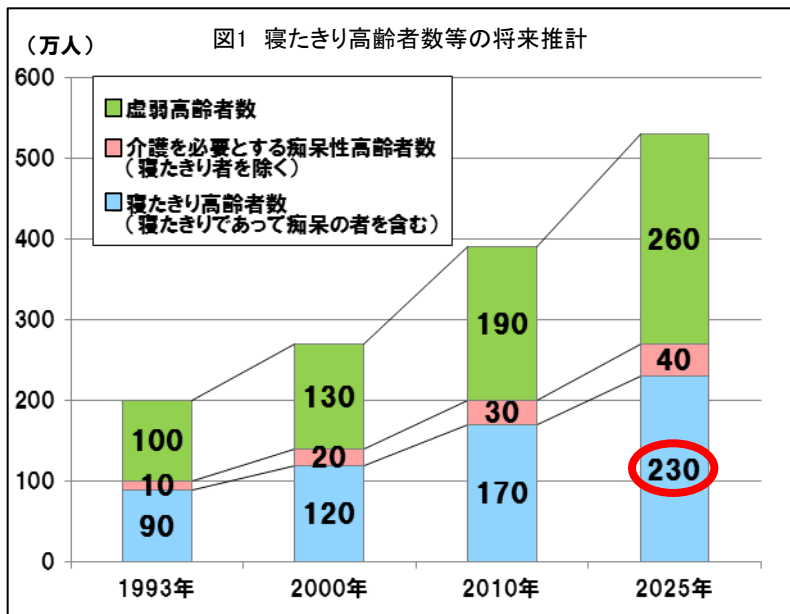
高齢化に伴い急増する床ずれ(褥瘡)とは？

「床ずれ」は「褥瘡(じょくそう)」とも呼ばれ、身体の同じ部分が圧迫され続けることによって皮下組織の血流が悪くなり、酸素や栄養が行き渡らなくなる循環障害が生じて皮膚や組織が壊死することを言います。寝たきりの人や神経まひなどの障害をもつ人が、自分で身体を動かさずに長時間同じ姿勢で寝ていることで発症するケースが多く、高齢化が進む近年において特に問題視されている疾患の一つであり、平成26年度の診療報酬改定では、具体的な対策が示されています。

寝たきり高齢者の将来推計 2025年は230万人に

床ずれの危険因子の1つである寝たきりは、脳血管疾患の後遺症によるものや認知症、高齢による衰弱・老衰、関節疾患など様々な原因によって、誰にでも起こる可能性があります。

日本の高齢化率は上昇の一途をたどっており、2012年度の総人口に占める65歳以上人口の割合(高齢化率)は24.1%(前年23.3%)と過去最高を記録しています。また、高齢化に伴い増加が懸念される寝たきり高齢者については、2025年には230万人と、1993年から比較をすると約2.5倍にも膨らむ恐れがあるとして、社会問題となっています。(図1)

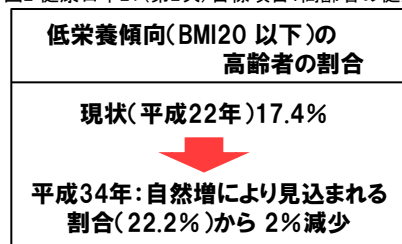


(出典:厚生労働省 平成7年版 厚生白書)

2割近くの高齢者が低栄養

高齢者の健康を支えるために必要不可欠な栄養管理は、床ずれ予防においても重要なポイントと言えます。平成22年度国民健康・栄養調査の報告によると、低栄養傾向(BMI \leq 20)にある65歳以上の高齢者は17.4%。厚生労働省は、2013年～2022年度にかけて実施される健康日本21(第2次)で、最終年度の2022年度(平成34年度)に自然増で見込まれるこの割合(22.2%)の2%減少を目標に、国を挙げて様々な取り組みを行っています。

図2 健康日本21(第2次)目標項目:高齢者の健康



健康日本21(第2次)目標 「高齢者の健康」より抜粋

「床ずれ予防の3本柱は除圧・スキンケア・栄養管理です」と話すのは、国立国際医療研究センター病院の藤谷順子先生と石井光子先生。今回は、床ずれ予防と栄養管理の基本について伺いました。

リハビリテーション科長 リハビリテーション科診療科長
副看護部長 皮膚・排泄ケア認定看護師

藤谷 順子(ふじたに じゅんこ)先生
石井 光子(いしい みつこ)先生

床ずれのリスクが高い人は？

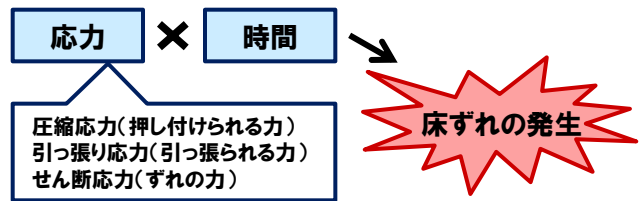
床ずれは、身体の同じ部分が圧迫され続けることによって皮下組織の血流が悪くなり、酸素や栄養が行き渡らなくなる循環障害が生じて皮膚や組織が壊死することを言いますが、原因は圧だけではありません。寝たきり状態などで体勢を変えられない場合や、栄養状態が悪く痩せている人、尿失禁・便失禁が続いている人や持病が悪化している人など、床ずれは様々な原因が重なることによって発生します。

床ずれのリスクは多岐に渡る

- 長時間の圧迫
- 圧迫やずれ、摩擦などが頻繁に起こる
- 栄養状態が悪い、痩せている
- 皮膚が清潔でない、湿った状態が続いている
- 麻痺やしびれがある
- 貧血がある
- 基礎疾患がある(脳卒中、糖尿病、骨粗しょう症など)

床ずれの発生に関与するのは「応力」と「時間」

床ずれの発生には「応力」と「時間」が関係しています。応力は、皮膚が圧迫される圧縮応力、引っ張られて皮膚がひきつれる引っ張り応力、押し上げられるような力により皮膚がねじれるせん断応力の3種類に分類することができ、長時間の応力が加わることによって発生するのが一般的とされています。

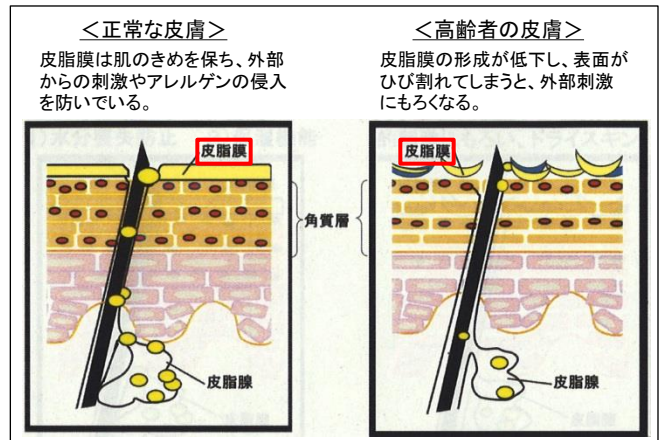


皮膚状態の悪化と低栄養

皮膚の状態が悪化してしまうのも原因の一つです。皮膚の表面を覆う皮脂膜は、皮膚の中にある水分の蒸発を防ぐために、外部からの刺激を防ぐ働きがありますが、高齢者はその機能が衰えてしまうため刺激に弱く、小さな応力で床ずれが発生することがあります。

また、栄養状態の悪化も床ずれの発生と密接な関係があります。栄養状態が悪化すると、足りない栄養素を筋肉や脂肪組織から分解して賄おうとするため、筋肉や脂肪組織が減少し、骨が突出して床ずれ発生の危険性が高くなります。さらに、浮腫(むくみ)や血行が悪くなる原因にもなり、床ずれの危険性をさらに高めるので注意が必要です。

図3 正常な皮膚と高齢者の皮膚の比較



(本レターをご監修いただいた石井光子先生オリジナル資料)

床ずれの好発部位

一般的に、骨が突き出ている部位は床ずれが発生しやすい傾向にあります。骨が突き出ている部分は、脂肪組織や筋肉などが少なく、圧力が集中しやすい傾向にあるため、この部分に負荷がかからないような体勢をとることが重要です。

■体勢別好発部位(図中の赤印・右から)

仰向け時(仰臥位)

後頭部、肩甲骨、肘(ひじ)、仙骨、踵(かかと)

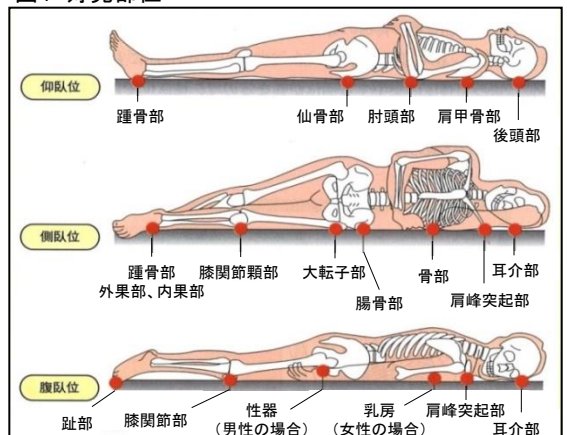
横向き時(側臥位)

耳、肩、肋骨、腸骨、太ももの付け根、膝(ひざ)関節、くるぶし

うつ伏せ時(腹臥位)

耳、肩、乳房(女性)、性器(男性)、膝(ひざ)関節、つま先

図4 好発部位



(出典:宮地良樹・真田弘美 編著「よくわかって役に立つ 新・褥瘡のすべて」)

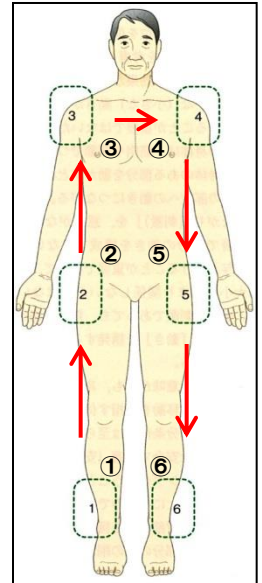
床ずれ予防の3本柱「除圧」「スキンケア」「栄養管理」

1 除圧

床ずれ予防には、ベッドのマットレスや布団、車いすなどから加わる圧力が、骨が突出している部分に集中しないよう分散することが重要です。一般的には体の向きや姿勢を変える体位変換、体の形に合うマットレスや小さな枕などを用いた体圧分散用具を使う方法があります。

以前は2時間毎に身体を動かすのが良いとされてきましたが、最近は異なり、少しでも動かしてあげることが重要であるという考え方に変わってきています。時計回りの順に小枕を入れたり(図5)、マットレスの下に手を入れるなど、圧がかかる時間を少しでも短くすることで十分に体圧分散することができます。逆に、大きく動かし過ぎるとずれすぎる原因になるので注意が必要です。

図5 小枕を移動させる順番



(出典: 田中マキ子監修
「ポジショニング学—
体位管理の基礎と実践」)



車いすを利用している場合

車いすを利用している場合はできるだけ深く腰掛けて、定期的にプッシュアップ(両手で身体を浮かせる)をして体圧を分散させてください。ご自身で行えない場合は片方ずつ身体を浮かせる方法でも問題ありませんし、上半身を前に倒すだけでも効果があります。また、車いすのシートがしなっていると床ずれになりやすいので、車いすクッションを利用するなどして工夫してください。



2 スキンケア

高齢者の皮膚は、加齢に伴い水分保持能力や皮脂分泌機能が低下することで、外部の刺激や微生物、アレルギーの侵入を防ぐことができず皮膚障害を起こしやすい状態にあるため、こまめなスキンケアを行きましょう。

スキンケアの基本

- 1) 洗浄・清潔
- 2) 保湿
- 3) 保護

1) 洗浄・清潔

皮膚を清潔に保つことは、皮膚の代謝を促進することにもつながります。石鹸は皮膚と同じ弱酸性のを選び、摩擦を加えないよう泡立てて使用するのが基本です。入浴が難しい場合は、洗い流さなくても汚れを落とせる石鹸やクリーム等の製品を上手に活用するのもよいでしょう。体をふき取る際に使用するタオルの素材は、やわらかいものを選んでください。

2) 保湿

洗浄後には、失われた水分と油分を補う必要があります。入浴または洗浄後のやや湿った状態の皮膚は、保湿成分を含んだローションが浸透しやすいほか、軟膏やクリームが油膜で皮膚を保護する効果を高めます。男性やスキンケアを行う習慣がない方は、保湿剤のべたつきに抵抗感を感じている場合が多いので、べたつきが少ないローションタイプを選ぶとよいでしょう。使用する保湿クリームは、女性が使用するような市販のクリームでも代用することができます。

3) 保護

発汗や失禁などで長時間皮膚に水分が付着した状態が続くと、わずかな刺激や摩擦によっても床ずれが発生する可能性があるため、撥水効果もある保湿剤を使用して、汗や排泄物から肌を守るようにしてください。汗をかきやすい方は、速乾性・吸水性に優れた下着や寝具を利用するのもよいでしょう。おむつを使用している場合は、排泄物に合ったおむつを選び、適度に交換をしましょう。

3 栄養管理

床ずれ予防における栄養管理の基本は、低栄養の予防と改善です。特に寝たきりの高齢者は低栄養になりやすく、ご家族も栄養不足に気づかないケースが多く見受けられます。床ずれの有無に関わらず、体型の変化や浮腫(むくみ)・脱水の有無、骨の突出などを日頃から確認するようにしてください。

補助食品などを利用した効率のよい栄養補給を

基本的には、エネルギー、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂る必要があります。特にたんぱく質は不足しやすい栄養素の1つなので、朝昼晩の食事ですべて肉や魚、卵などのたんぱく源を摂るように心がけてください。また、食欲低下や味覚の変化によって食事が落ちると、1日に必要なエネルギー量そのものが不足する場合もあります。十分な食事を摂ることができない場合は、エネルギーやたんぱく質が強化された補助食品を利用して、効率よく栄養を補うと良いでしょう。皮膚の生成に不可欠な亜鉛や銅、鉄などのミネラルやビタミンの不足分は、サプリメントで補うことができます。高齢者世帯や1人暮らしで食事を用意することが難しい方は、1日1食だけでも配食サービスの利用を検討してみるのも良いかもしれません。

生命の基本 脱水には要注意

高齢者では、体液を保持している筋肉量の低下やのどの渇きを感じにくくなることから、脱水症状になりやすい傾向にあります。脱水による皮膚の乾燥は、かゆみや床ずれの原因にもなるため、食量やトイレの回数を踏まえた上で、こまめな水分補給を心がけてください。ただし、持病によっては摂りすぎによるむくみを起こすこともあるので注意が必要です。

栄養状態の主なチェックポイント

体重の増減
食欲の有無
咀嚼・嚥下機能の状況
浮腫(むくみ)や脱水の有無
骨突出の有無
排泄状況



床ずれは在宅での予防がカギ

最近では、在宅で床ずれを発生する方が増えています。床ずれは、日々の生活で予防することが可能です。寝具の工夫や寝る姿勢、スキンケア、食事内容など、分からないことは訪問看護師に気軽に相談してみるのもよいでしょう。もし床ずれができてしまった場合には、早めに専門家の指示を受けることをおすすめします。



藤谷 順子(ふじたに じゅんこ)

独立行政法人 国立国際医療研究センター病院
リハビリテーション科長 リハビリテーション科診療科長
【ご経歴】

1987年筑波大学医学専門学群卒業。東京医科歯科大学医学部付属病院神経内科、東京大学医学部付属病院リハビリテーション部、国立療養所東京病院、東京都リハビリテーション病院などを経て2002年7月より現職。摂食・嚥下リハビリテーションにおけるエキスパートとして活躍中。書籍多数。



石井 光子(いしい みつこ)

独立行政法人 国立国際医療研究センター病院
副看護師長 皮膚・排泄ケア認定看護師
【ご経歴】

2000年に国立国際医療研究センター病院 消化器外科病棟に入職。2008年に皮膚・排泄ケア認定看護師資格を取得、2013年に褥瘡専従看護師となり現在に至る。

【本件に関するお問合せ】

日清オイリオグループ株式会社 コーポレートコミュニケーション部 広報・IRグループ
TEL 03(3206)5109 〒104-8285 東京都中央区新川1-23-1 URL <http://www.nisshin-oillio.com>

※本誌内容を転載される場合は上記問合せ先までご一報ください。