

# ほっとクリニック

## 町立金山診療所だより 92

金山町大字金山548-2 ☎52-2915



### 褥瘡(じよくそう)予防と看護

「褥瘡」と言う言葉をご存知ない方もおられると思います。が、これは、いわゆる「床ずれ」のことを指す医学的な用語です。

床ずれは、寝たきり状態などで寝返りや座りなおしができない人や痛みを感じる事の出来ない人などが、体の圧力(重み)が体の一部に長い期間集中して加わり続ける事で発生します。また、皮膚の老化、湿気、栄養状態の低下も発生しやすい要因となります。健康な人は、寝ている間に20〜30回も寝返りを打つことで、無意識のうちに床ずれが予防されています。

◆◆◆◆◆  
当診療所では、入院した時点で患者さんの床ずれの危険度を予測し、対策の計画を立てます。その対策が効果的かどうかを評価し、問題があれば別の対策を講じて、さらにそれを評価するということを繰り返し、予防や悪化の防止に努めています。

床ずれ予防には体位変換が不可欠で、2〜3時間毎に体の向きを変えてあげる事が重要です。その際、シーツやパジャマ等のしわを伸ばしデコボコする部分を作らないことや、体を摩擦させないなど細かな注意点がたくさんありますが、毎日の積み重ねが予防につながると考えています。

◆◆◆◆◆  
ご自宅で介護を担っている方は高齢の方が多く、寝たきりの方を動かす事は本当に大変なことです。そんな時は、体を大きく動かさずに、マットレス(布団)の体圧がかかる部分に手を入れて垂直に押して圧を軽減させるだけでも、少しは床ずれの予防になります。

◆◆◆◆◆  
床ずれは、いったん発生してしまうと、簡単には治りません。私たち看護師は、今後も床ずれ防止により一層努力してまいります。

町立金山診療所

主任看護師

新田

佳子

#### - お知らせ -

☆月曜日の疼痛外来

8月15日(月)は、都合により休診となります。

☆夕診(水曜)当面の予定

8月10日(鈴木医師)

17日(山科医師)

24日(鈴木医師)

9月7日(山科医師)

14日(鈴木医師)

#### 特定保健指導にご協力を!

人間ドック検診の結果、将来の生活習慣病などのリスクが高いと思われる方を対象に、特定保健指導を行っています。

服薬状況、腹囲・肥満度・血圧・血糖・脂質の値を、受診時間内に判定し、必要な方には、健診に引き続き、約20分程度の保健指導を受けていただくものです。該当した場合は、よろしくお願いします。