

在宅での褥瘡ケアのコツ 家族やヘルパーに伝えたい3つのポイント

医療法人社団研医会高岡駅南クリニック院長 塚田邦夫

今回は2019年6月に公開された30分弱の在宅褥瘡のビデオを流させていただきました。在宅褥瘡のポイントがよくまとまったので、皆様もご覧下さい。会員制のサイトに出ているのですが、無料で会員登録ができ年会費もありません。アルケア株式会社のアルメディアWEBで公開されています。検索は「アルメディアWEB」で。web siteは https://www.almediaweb.jp/expert/almovie/04_movie/ です。また以下のQRコードも使えます。



内容の概要を説明いたします。

第1回 褥瘡の定義と発症メカニズム：褥瘡は深いところから起こる

- ・褥瘡の定義
- ・褥瘡が起こる原因
- ・褥瘡が起こりやすい部位
- ・「表皮」と「骨に近い部位」における褥瘡
- ・深部損傷を見分けるポイント

第1回では、褥瘡では圧迫とずれが複合的に働いて組織が障害されて発症することを述べています。また、栄養状態も大きく関与することも触れています。

褥瘡ができやすい部位として骨の出っ張った所であり、また圧迫力は骨に近いところの方が皮膚表面より強いことから、皮膚表面の変化が小さくても骨に近いところで高度に組織損傷している可能性が高いことを説明しています。

この深部損傷を見分ける方法として、皮膚の観察だけではなくつまんでみて皮下に硬結があるか確認することが大切と説明しています。

第2回 褥瘡を招く“ずれ”と姿勢：褥瘡はずれによっても起こり、安楽な姿勢が重要

- ・“ずれ”が起こる原因
- ・“ずれ”がもたらす障害
- ・皮膚の摩擦と浸軟
- ・安楽な姿勢の大切さ
- ・悪化させる要因
- ・目指したい姿勢

第2回では、ずれは不適切な姿勢や姿勢が崩れるときにおき、具体的には体位変換や車いすに長く座っているときなどに起こることを示しています。ずれは骨と皮膚の間の最も圧迫がかかっている場所に加わる横方向の力のことを言います。

ずれが起こるとき、皮膚表面は擦られて摩擦力が働き、皮膚が剥がれたりひび割れたりしやすくなります。

褥瘡の発症原因となるずれは、皮肉なことに褥瘡対策として取られる介助法が不適切で崩れた姿勢となるために起きます。姿勢が崩れるのは安楽でないからで、杓子定規な30度ルールなどが安楽さを忘れて行われるときに発生することが示されています。また、姿勢の崩れがいかにも不快であり、また誤嚥性肺炎の原因になることを体験してもらう場面もあります。片マヒの方が座位で食事をするとき、安楽な姿勢保持がいかにも重要であるかも示しています。

第3回 褥瘡と栄養状態：褥瘡の発症には栄養状態も関与する

- ・エネルギー不足が身体に与える影響
- ・蛋白質不足が体に与える影響
- ・必要な栄養素
- ・栄養状態の悪化によって起こった褥瘡の例
- ・摂食嚥下と口腔ケア

第3回では、褥瘡の発症や悪化には栄養状態が大いに関与することを示しており、高齢者では1日最低900キロカロリー、蛋白質は35g摂ることを提唱しています。症例として、意識も清明で歩くこともできる寝たきりではない方が、低栄養状態になったために褥瘡を発症し、栄養状態の改善で治癒した貴重な例を示しています。

また、摂食嚥下能力も栄養状態に関与することや、口腔ケアの大切さも解説しています。

第4回 家族やヘルパーに伝えるポイント

- ・患者家族やヘルパーにとりまず必要なことは何か
- ・何を教育し実践してもらうのか
- ・前回までに紹介した「家族やヘルパーに伝えたい3つのポイント」(まとめ)

第4回では、在宅で患者さんを介護する家族やヘルパーの方に知ってもらいたいことは、褥瘡の発症原因と早期対応の大切さだと述べています。

褥瘡の発症原因は、圧迫、ずれ、栄養状態の悪化であること。したがって、寝たきりにな

ったり、食事量が減ったりしたときには褥瘡が発生しやすい状態で早期からの予防策が必要であること。皮膚が点状に赤くなっている、皮膚をつまんでみて固いものがあるときはすでに褥瘡が発生していること。そしてこれらがみられたときにはすぐに主治医や訪問看護師に連絡することが重要と述べています。

このような情報を家族に伝えることで、褥瘡の治療に多職種が関わる必要性を納得してもらいやすく、多職種によるチームアプローチが在宅でスムーズにいくようになります。家族やヘルパーの方に訴えたい3つのポイントは、「褥瘡は深いところから起こる」「褥瘡はずれによっても起こり、安楽な姿勢が重要」「褥瘡の発症には栄養状態も関与する」といことです。

以上のポイントをおさえたうえで、具体的には、「食べる量が減った」「寝てばかりになった」「ボーとしている」「お尻や踵の皮膚が赤くなった、硬くなった」「お尻にカサブタができて痛がる」等のサインを見逃さないようにしてもらいます。

そしてこれらのポイントを家族やヘルパーの方にきちんと伝え、褥瘡の早期発見と適切はケアに繋げてもらえればと思います。

さいごに

日本褥瘡学会では、11ページからなる「床ずれ予防パンフレット」を作成しました。褥瘡ができる原因について、最新の知識を家族やヘルパーの方にも分かるよう解説しています。日本褥瘡学会のホームページ http://www.jspu.org/pdf/tokozure_yobo_pamphlet.pdf で無料ダウンロードできます。パンフレット希望の方は、必要部数と送付先を書いて、日本褥瘡学会事務局 E-mail: jokusou@shunkosha.com へお申し込み下さい。冊子は何部でも無料で、送料着払いの負担でお送りしています。