



第27号
2025年5月発行

 医療法人財団 立川中央病院
介護老人保健施設
アルカディア

<https://www.arcadia-kaigo.com/>



新年度となり、はや1ヵ月、
新緑が映える過ごしやすい季節となりました。
過ごしやすい時季とはいえ、朝、晩は冷えますので、お体には
十分気を付けてお過ごしください。



さて、今回のFIELDで紹介するのは「褥瘡(じょくそう/床ずれ)」について説明していきたいと思えます。
褥瘡とは、ずっと同じ体勢で寝ていると、体の皮膚が体重で押しつぶされて血の流れが悪くなって皮膚が傷ついてしまうことです。例えるならば、長時間座りっぱなしで、お尻が痛くなったり、赤くなったりするのに似ています。それがひどくなった状態です。





どうしてなるの.....

圧迫: 体の同じ場所に体重がかかり続けると血の流れが悪くなるから。

ズレ: 体を動かすときに、皮膚がこすれたり、引っ張られたりするから。

湿潤(しつじゅん): 皮膚が汗や尿で湿ったままだと、弱くなるから。

栄養不良: 体の栄養が足りないと、皮膚が元気がないから。



どうすれば防げるの？

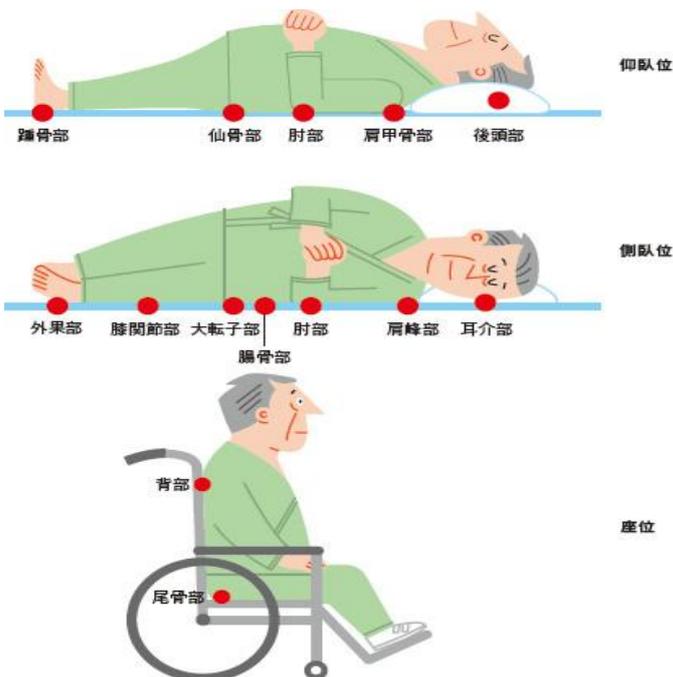
・体の向きをこまめにかえてあげる(2~3時間毎に1回ぐらい)。

・柔らかいクッションやマットレスを使う。

・皮膚をきれいに保ち、乾燥しないようにする。

・栄養のある物をしっかりと食べる。

・できる範囲で体を動かす。



できやすい体の場所は

.....

寝ている時(仰向け):

お尻の上、かかと、後頭部

寝ている時(横向き):

太ももの外側、くるぶし、腰の横

座っている時:

お尻の底

これらは骨が出っ張っている部分が、圧迫されて褥瘡になりやすいです。

当施設にある、褥瘡予防のベッド、マットレスがあります。



自動寝返りベッド；
寝ている人の体位を自動的にか
えることができるベッドです。



エアマットレス：
空気の出し入れによって体圧を
分散し褥瘡を予防することができます。

今後も当施設では、ご利用者様にあったチームケアを行
い、**褥瘡予防**に努めていきます。

ここまでご覧いただきありがとうございました。今回の内容以外にも、「介護・看護・医療・
栄養・介護保険」などのお悩みがございましたら、お気軽にご相談ください。



042(569)3900(代)



info@arcadia-k
aigo.com

介護老人保健施設
アルカディア
東京都武蔵村山市三ツ藤1-9-8-1



<https://onl.sc/YPRSZEu>



<https://onl.sc/m~WFFgc>



<https://onl.sc/NbWrxPm>

ホームページ <https://onl.sc/1cQix7i>

◇ホームページでは施設内や行事
等の紹介もしております。

◇施設見学をお受けしております。
ご興味のある方は左記の連絡先
までまでお問い合わせください。

◇次回は10月発行予定です。
次回も、皆様へお役立ち情報等
をお伝えします。

近隣地域向け
「FIELD〜フィールド」
をご覧頂き
誠に有難うございます。