

健康生活 あんないナビ

夏の床ずれ予防

《床ずれ予防》

- 清潔にして乾燥を保つ
入浴や清拭で体を常に清潔に保つことが大切。布団・シーツ・寝巻・オムツなどは濡れたらすぐに取り換え、湿気やムレをすくなくする。
- 刺激を避ける
シーツや寝間着のシワや縫い目等に気を付けてください。糊をつけすぎないことも大切です。
- 栄養状態を良くする
良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルを含む高エネルギー食を中心に消化の良いものを選び、繊維質の多い温野菜などを多く摂取。水分補給も大切。
- 血行を良くする
昼間はできるだけ起こし、日光浴やマッサージなどで血行を良くする。多少の運動も心がけ、筋肉を動かして血行を良くしてください。

寝たきりの高齢者にとつて床ずれ（褥瘡）は大敵。床ずれが悪くなるとますます寝たきり生活になってしまうことも少なくありません。床ずれがひどくなるのは動きが少なくなる寒い冬と汗をかく梅雨時から夏。暑くなると介護する方も作業が大変になります。今年、梅雨は平年より遅く雨が少なく、暑い日続き。お陰で汗をかく量も増え、肌

こまめに汗を拭き体位変換を 栄養状態を手エツク肌を清潔に

ベットにして清潔に保つのが難しくなっています。床ずれ予防は皮膚を清潔に保つことが一番、まさに汗が大敵です。

床ずれはマットや布団、車いすなどと接触する部分の皮膚が、長い時間経って圧迫されて血流が悪化、皮膚や皮下組織、筋肉などに酸素や栄養が行き渡らず壊死して皮膚が剥がれ落ちてしまう状態です。床ずれは栄養状態も関係します。暑さのせいで食欲が落ち、

栄養状態が悪くなり栄養・循環障害になるとできやすく、まさに油断は禁物でこまめなチェックが大切です。最低でも1日に1回は、ぬるま湯で患部を洗ったり、清拭で清潔に保つようにします。もし床ずれができて清潔な肌は葉の効き目が良いため治りが早くなります。

床ずれの原因は、肌への圧迫や擦れる力、また湿潤・乾燥といった肌のコンディションです。初め赤くなった肌は炎症がひどくなると、ただれて潰瘍になります。床ずれは背中やお尻、腰の脇など常に寝具に触れている、骨のある部分の上の皮膚が圧迫されて

引つ張られたりしてできるもので、夏場は特にこまめに汗を拭いてあげてください。更に1〜2時間に一度は仰向け、右・左向きに体位を交換してください。食事やオムツ交換時のタイミングを利用して身体向きを替えてあげましょう。また介護用のマットやクッション、ムートン製マットを上手に使うことでも床ずれを予防できます。

床ずれは栄養状態も関係します。暑さのせいで食欲が落ち、栄養状態が悪くなり栄養・循環障害になるとできやすく、まさに油断は禁物でこまめなチェックが大切です。最低でも1日に1回は、ぬるま湯で患部を洗ったり、清拭で清潔に保つようにします。もし床ずれができて清潔な肌は葉の効き目が良いため治りが早くなります。

体位の交換

■体位を交換し、同じ部位に圧迫をかけない
1〜2時間ごとに体位を仰向け、右向き、左向きと体位を交換します。床ずれ防止かぶとパッド、エアーマットなど防圧用具も利用してください。

■体位交換方法（寝返りの方法）

仰向け⇒横向き
介護者は向かいよりとする側に立ち、介置される人の手を支えます。反対側の手は胸の上のせ、向かいよりとする側の反対のしげを立てます。

横向き⇒仰向け
当っているクッションなどをはずし、肩と腰に手を当てて、向こう側へゆっくり移動させます。

横向き⇒仰向け（移動マット使用）
移動マットの両側を手前に向け握ります。肩と腰に手を当てて、向こう側へゆっくりと仰向けにします。

（1面からつづき）

適応の10%程が粒子線治療します。皮膚は赤くなったりするが、がん細胞の遺伝子が壊れると次第に腫瘍が縮小し肺機能を温存して治ります。男性だけに前立腺がんは、血液を調べて分かるPSA検査で早期発見できます。ホルモン療法だけでは治らず根治には手術と放射線療法し

かありません。放射線では粒子線のほかX線外照射、小線源治療、IMRTなどいろいろあるが、腫瘍が小さいうちならどれでも治ります。今後どのように適応疾患を拡大するか。I期肺がん治療が主の日本では簡単に治りますが、米国アンダーソンキャンサーセンターでは、局所進行肺がんのⅢ期がんと積極治療しています。当センターでは行っている動注併用陽子線治療を更に積極化すればもっと向上すると思う。抗がん剤を使うので呼吸器内科との連

8月の医学健康講座

総合南東北病院の8月医学健康講座は、8月18日(金)午後2時から同病院北棟1階NABEホールで開かれます。同病院の西野徳之消化器センター長（消化器内科）が

「便秘」は治療が必要な病気です！」と題して講演します。

携が必要です。放射線治療後に再発した上顎洞がんなどに對し同じ場所への再照射は常識外とされたが陽子線治療で再照射成功例も出ています。脾臓がんは胃の奥にあり、X線だと胃に当たると治療が難しいとされます。抗がん剤だけだと余命10か月位ですが、陽子線では2倍程伸びることも分かっています。

小児がんは、20〜30年後別の所に「2次がん」ができる可能性もありますが、陽子線だと発生確率が10分の1で済むということが分かって昨年から保険適用になりました。粒子線治療は急速に普及、対象疾患も早期がんから局所進行・再発がんへ拡大。化学療法や手術、放射線治療との複合治療が増えると思えます。今後装置は小型化し性能アップ、陽子線など粒子線治療は更に進歩すると期待されます。

西野先生は、放っておくと緊急手術も必要になりかねない便秘の定義や診断法、隠れ便秘、便秘の原因、解消法などについて分かりやすく解説します。入場は無料。送迎バスは郡山駅午後1時発、南東北医療クリニック前同3時半発をご利用ください。