

健康たうん

2021年12月

秋

Vol.73

ご自由にお持ちください

発行／苫小牧東病院 編集／広報企画委員会



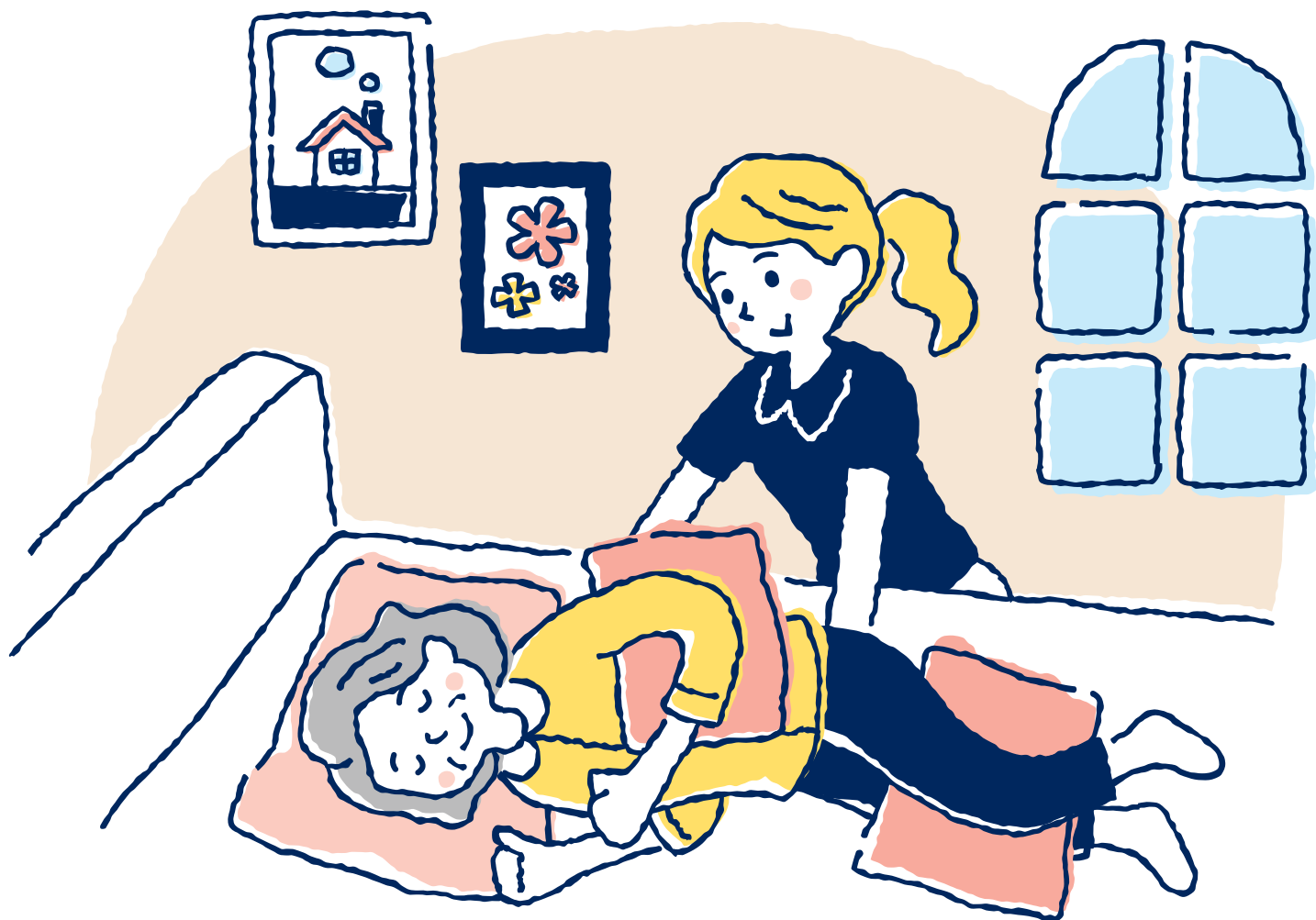
特集 ポジショニング～患者さんの安楽な姿勢をめざして～

- ・褥瘡(床ずれ)
- ・ポジショニングの効果～療養病棟での取り組み～
- ・ポジショニングの取り組み

えいよう便り 日ごろから心がけてほしいこと

活動報告 NST褥瘡対策委員会

関連ページ 裏表紙『地域の広場』





特集

褥瘡（床ずれ）

医局 医師 今澤 雅子

病院に入院している患者さんの50人に1人が褥瘡を発症しているといえます。

褥瘡は的確なアセスメントをして、科学的根拠に基づいたアプローチをしないと難治化してしまい、時には生命を脅かしてしまうこともあります。

日本褥瘡学会では、褥瘡を次のように定義しています。

「身体に加わった外力は骨と皮膚表層の間の軟部組織の血流を低下、あるいは停止させる。この状況が一定時間持続されると組織は不可逆的な阻血性障害に陥り褥瘡となる」（日本褥瘡学会、2005）

難しい表現なので要約すると、体重で圧迫されている場所の血流が悪くなったり滞ること、皮膚の一部が赤い色味を帯びたり、ただれ

たり、傷ができてしまう、ということです。一般的に「床ずれ」と言われます。

では褥瘡はなぜできるのでしょうか。私たちは普通、眠っている間は無意識のうちに寝返りを打ったり、長時間椅子に座しているときはお尻を浮かせるなどして、同じ部位に長い時間の圧迫が加わらないようにしています。このような動作を「体位変換」といいます。

しかし自分で体位変換できない方は、長い時間、体重で圧迫された皮膚の細胞に十分な酸素や栄養が行き渡らなくなり、これにより「褥瘡」ができます。ですので自分で体位変換ができず長期間寝たきりで、栄養状態が悪い、皮膚が弱くなっている（高齢者、排泄物や汗により皮膚のふやけがある、むくみが

強い、抗がん剤やステロイドなど薬の副作用で免疫力が低くなっている）人は、褥瘡ができやすく、寝たきりの方の場合だと骨が出て圧迫される部位、例えばお尻やかかところが、褥瘡のできやすい部分といわれています。

褥瘡かどうかわからない場合、確人差し指で赤くなっている部分を軽く3秒ほど圧迫し、白っぽく変化するかどうかを確認する方法があります（指押し法）。押したときに白く変化し、離すと再び赤くなるものは褥瘡ではありません。押しても赤みが消えずそのままの状態であれば、初期の褥瘡と考えます。もしこのような皮膚の変化が認められ褥瘡の可能性が考えられる場合は医師に相談するのがよいでしょう。

当院では褥瘡ができないようさまざまな取り組みを行っています。次ページ以降でご紹介させていただきます。



ポジショニングの効果〜療養病棟での取り組み〜

東2療養病棟棟長 看護師 平野 早織

療養病棟には慢性的の疾患があり、長期にわたり療養が必要な患者さんが入院されています。患者さんの中には意識障害や麻痺などにより自分で動くことが困難な方もいます。当院では患者さん一人一人の体型に合わせて適切な枕を選択し、安楽な体勢に整えています。これにはさまざまな利点があります。

●ポジショニングの利点

1. 関節の拘縮^{こうしゆく}が起きにくい。
2. 褥瘡^{もくそう}（床ずれ）がでにくくなる。改善がみられるケースもある。
3. 全身状態の安定も得られるようになる（力が入らなくなることによって表情が穏やかになり、呼吸も楽になる等）。

当院の療養病棟でのポジショニングへの取り組みは、平成30年11月から開始となりました。1〜2人の患者さんから始めましたが、徐々に定着していき、現在では看護師、介護

病棟で実際に改善した例です

1

ポジショニング
導入前



身体が捻れ、力が入っていて苦しうに見えます

ポジショニング
導入後



身体が真っすぐになり、リラックスしているように見えます

2

ポジショニング
導入前



一見リラックスしているように見えますが捻れが生じています

ポジショニング
導入後



捻れがなくなり膝もすっきり伸びてリラックスした状態です

士、リハビリスタッフが合同で、療養病棟へ入院される全ての患者さんを評価し、その中でポジショニングが必要な患者さんを選定して、日々取り組みを行っています。病棟ではリハビリスタッフが患者さんのポジショニングの写真を撮影しベッドサイドに掲示することで、看護師や介護士全

員が写真を見ながら実践できるように工夫しています。また、汚染した枕を交換するときや身体に変化があったときには、都度リハビリスタッフと共に再評価を行っています。ポジショニングによる身体の改善はすぐには見えてこないかもしれませんが、しかし、時間をかけて継続する

ことで徐々に変化が現れてきます。当院では今後も患者さんが安楽に過ごせるように継続して取り組んでいきます。お困りのことがありましたらいつでもスタッフへ相談してください。





ポジショニングの取り組み

リハビリテーション部 リーダー理学療法士 飯田 裕子

ポジショニングとは

体の一部に過度な圧迫がかからず、体が捻れたり不自然に曲がったりしないよう、ベッド上での姿勢をクッションやバスタオルを使って整えることです。

ポジショニングの目的は

安楽な姿勢を保つことで体の力が抜けやすくなり、関節拘縮（関節が曲がったまま固まること）を防ぐことができます。

関節拘縮が進むことで起こること

- ・褥瘡（床ずれ）がでやすくなる
- ・おむつ交換や清潔ケア、着替えが大変になる

などの問題が起こりやすくなります。

ポジショニングのポイント

1 はさまない

NG



閉じてしまう脇や股に枕を挟む

OK



ベッドから浮き上がってしまう腕や足をクッションで下から支える

2 ねじらない

NG



膝が倒れて腰がねじれてしまっている

OK



膝が倒れすぎないように膝の下をクッションで支える

3 上げすぎない

NG



踵を浮かそうとするとお尻を圧迫

OK



足全体で体重を受けるようにクッションを入れる



自宅でもできるポジショニング

局所に圧迫がかからない安楽な姿勢が取れていれば、2、3時間ごとの大きな体位変換は必要ないといわれています。前述したポジショニングを基本に、クッションやバスタオルで姿勢を整えます。

小さな体位交換

体に圧がかかる部分を少しずつ変えることで褥瘡を予防します。褥瘡がある方は適用外ですが、家族の介護負担を軽減することができます。

背抜き

大きく体位交換をしなくても、シートと体の間のシワを伸ばすだけでも褥瘡を予防する効果があります。

背抜き用グローブ。介護者の手を滑りやすくします。ビニール袋でも代用できます。

介護者の手を背中の上から下に手を滑らせます。

●小枕法

マットレスの下に小枕を入れ、定期的に枕の位置を順番に移動させる方法。要介護者が小柄な方の場合はこちらの方法がよいと思います。



バスタオルを畳んで袋に入れたものを使用しています。

●スモールシフト

ポジショニング用クッションを少しずつ動かして圧のかかる位置を変える方法。要介護者が比較的大柄な方の場合にはこちらの方法がよいと思います。



深く背中に入れたポジショニング用クッションを定期的に数センチずつ体から引き出していきます。

自宅で使える便利グッズ



半分に
畳む



端を
ずらして
畳む



完成



使い方

タオルケットで作る30°側臥位

バスタオルやタオルケットでも畳み方を工夫するとクッションのように使うことができます。



介護保険対応の 体交クッション

介護保険でレンタルできるポジショニング用クッションも多数あります。



スモールシフト用、 エアマットレス

電動で体位交換を行うエアマットレスです。各介護メーカーから発売されており、介護保険でレンタルすることができます。

日ごろから心がけてほしいこと

褥瘡(床ずれ)は体に一定の圧が加わって、血の巡りが低下することでできます。体の栄養状態が良ければ、圧がかかっても褥瘡(床ずれ)になりにくくなります。



■ 3回食事を食べましょう

生活に必要な栄養を取るため



■ ごはん・パン・麺(主食)、魚や肉・卵・大豆製品(主菜)、野菜など(副菜)を毎食食べましょう

体重や筋肉を維持するため



■ 魚や肉・卵・大豆製品は不足しないように食べましょう 手のひらにのるくらいの量が1食の目安です

不足すると筋肉が減ったり、皮膚が弱くなったりするため



■ 体重を定期的にはかりましょう

自分の健康状態を知るため



食事で困ったことや分からないことがありましたら、かかりつけの病院へ相談しましょう。

当院での褥瘡対策活動



NST褥瘡対策委員会の活動

当院では月に一度NST褥瘡対策委員会を開催し、栄養管理に関することや褥瘡予防の知識と技術向上、体交枕・マットレスの適切な選択および使用方法、患者さんの褥瘡リスク・褥瘡保持者の情報把握などについて話し合いを行っています。

※NST(Nutrition Support Team, 栄養サポートチーム)とは、患者さんに最適な栄養管理を提供するために構成された医療チームのことです。当院では、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士・言語聴覚士の職種で構成しています。



リハビリ部「シーティング・ポジショニング研究グループ」の活動

各病棟に担当者を配置し、適切なポジショニング、シーティングが行えるように一緒に勉強し、アドバイスができるように活動しています。

※現在全リハビリスタッフにポジショニングの研修を実施し、誰でも適切なポジショニングを提案できるように準備しています。



病棟での褥瘡予防の活動

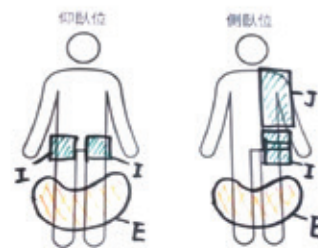
病棟では体交表、ポジショニング表を導入・掲示し、時間ごとに適切なポジショニングが行えるよう周知しています。

■ 掲示例

体交表			
9時	右	20時	右
13時	左	23時	仰
16時	仰	2時	左
時		5時	仰
食事、栄養は仰臥位			

※時間ごとに体位交換の向きを決め、一つの体位に偏らないよう工夫しています。

■ ポジショニング表



※当院で使用しているポジショニング用クッションに便宜的に記号をふり、その記号を表に書き込むことで、どこにどのクッションを入れるか示しています。ホワイトボードマーカーで記載し、クッションの変更時はその場で書き換えることができます。



当院で使用しているポジショニング用クッションの一例



楽ちん介護環境のご提案

苫小牧市明野地域包括支援センター
主任介護支援専門員 **鎌田 孝昭**

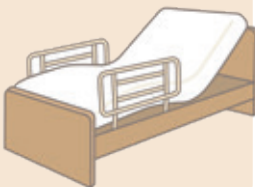


ポジショニングをする場合、ベッド上だけでなく、車椅子への移乗・移動、食事などの場面で「どのような姿勢で過ごしているか?」ということや、介護される人に起こっている状況を正しく理解して「なぜそうなったのか?」ということ、介護者や介護の方法、福祉用具や住宅環境からも考える必要があります。また、福祉用具を選ぶときや住宅環境を整えるときには、ご本人が「心地よい」「リラックスできる」と感じるものを選んで、そのような住宅環境を整備することが大切です。

介護保険で利用可能な福祉用具と環境整備を一部、ご紹介いたします。

レンタル可能なもの

- ・置き型の手すり、スロープ (原則要介護2以上)
※車椅子+付属品
※介護用ベッド+付属品
※床ずれ防止用具
※体位変換器 など
- ・歩行器・四点杖



購入可能なもの (年額10万円まで)

- ・ポータブルトイレ
- ・浴槽用椅子、浴槽内踏み台
- ・バスグリップ など



住宅改修工事 (住所地の住宅に20万円の費用額を上限)

- ・浴室やトイレの手すり
- ・段差解消のためのスロープ設置 など



ご本人とご家族が住み慣れた自宅や地域で、安心して生活を続けられるよう、皆さまの地域にある、医療・介護・福祉の専門職のいる地域包括支援センターへ、早めのご連絡やご相談をお願いします。

Hospital information

診療のご案内

診療科目 内科・リハビリテーション科・
消化器内科・循環器内科・
呼吸器内科・リウマチ科・放射線科・
緩和ケア内科・ペインクリニック内科・
麻酔科(浅野 真)
診療時間 月～金曜日／午前9時～午後4時
※健康診断は予約制です
休診日 土・日曜日・祝祭日・年末年始

病院の概要

理事長・院長 橋本 洋一
病床数 260床
○一般病床 65床
・急性期一般入院基本料4 50床
・緩和ケア病棟入院料2 15床
○療養病床 195床
・回復期リハビリテーション病棟入院料1 104床
・療養病棟入院基本料1 91床
主な医療設備
・MRI(1.5T)・マルチスライスCT
・2ヘッドガンマカメラ・超音波診断装置
・呼吸心拍監視装置
・ホルター心電図解析装置・高気圧酸素治療装置・X線テレビ(DR)
・X線各種撮影装置(CR)・電子内視鏡
・トレッドミル・エルゴメーター 等
施設 敷地面積 5,342.91㎡
延床面積
◇東棟 6,237.31㎡
◇南棟 4,105.23㎡
構造 鉄筋コンクリート造 地上4階
駐車場 約75台

- (公財)日本医療機能評価機構認定病院
- リハビリテーション付加機能評価認定病院
- ISO9001認証
- (公社)日本リハビリテーション医学会研修施設
- (一社)日本老年医学会認定施設
- (一社)日本脳卒中学会認定研修教育病院
- NST稼働施設認定
- 健診センター
- 苫小牧市明野地域包括支援センター(とまほっと)

交通機関のご案内(道南バス)

- 1.駅方面より
 - 01 永福三条線
 - 02 日新国道線
 - 03 鉄北北口線
 - 21 日の出町線
 - 31 苫東工業基地線
(苫小牧営業所前 下車徒歩1分)
 - 25 勇払線
(職訓センター前 下車徒歩2分)
 - 26 沼ノ端線
 - 30 千歳空港線
(職訓センター通 下車徒歩9分)
- 2.沼ノ端方面より
 - 03 鉄北北口線
 - 31 苫東工業基地線
(苫小牧営業所前 下車徒歩1分)
 - 25 勇払線
(職訓センター前 下車徒歩2分)
- 3.千歳方面より
 - 30 千歳空港線
(職訓センター通 下車徒歩9分)

私たちは、医療サービスを通じ、地域社会に「安心・安全」を提供します。



社会医療法人平成醫塾
苫小牧東病院

〒053-0054 苫小牧市明野新町5丁目1番30号 TEL(0144)55-8811 FAX(0144)55-8822

E-Mail:heiseiizyuku@tomahigashihsp.or.jp URL:https://health-heart-hope.com/

※本誌掲載の写真は、すべてご本人許可のもと使用させて頂いております。本誌の一部、または全部を許可なく、複写、複製することはご遠慮願います。



次号は1月発行を予定しています