



ほのか診察室

シリーズ
第141話

床ずれ予防にエアマット

市民病院
皮膚科代務医師

しまだ しんいちろう
島田 信一郎 監修



▽市民病院（代表） Ⅷ22・2171

私たちは、眠っているときにも、体重が長時間同じ場所にかからないよう自然に寝返りをしています。しかし、寝たきりなど、自分で寝返りができないと同じ場所が圧迫され、血液の流れが悪くなります。

この状態が続くと皮膚や皮下組織などへ血液が通わなくなり、組織が損傷します。この状態を「床ずれ」といい医学用語では「褥瘡じよくそう」と呼んでいます。

●床ずれができること・・・

床ずれは、傷の大きさが1cm以下の小さな擦り傷のようなものから、骨まで到達する深い傷、10cmを超えるような巨大な傷までさまざまです。軽度であれば1週間ほどで改善しますが、重度の場合は、傷の改善に月から年単位の時間を要します。時には完全に治すことが困難な場合や、傷から感染を起こし、生命を脅かす場合があります。また、傷が治るま

で毎日傷の手当てをする必要があります。

このように床ずれは、生活の質を落としてしまうことがあるため、本人や処置をする人にとって、「床ずれを作らない、床ずれを予防する」とことが非常に大切です。

●床ずれができる時間

多くの方は何日も同じ姿勢でいることで、初めて床ずれができると考えているかと思われます。しかし、実際はそうではありません。例えば、意識を失うなどで硬い床の上と同じ姿勢を続けた場合は、2時間で床ずれができる可能性があります。反対に、低反発ベッドなどの分圧効果が高いベッドに寝ていても、同じ姿勢を維持していれば、半日ほどでできてしまうこともあります。

もちろん、すべての人が短時間でできるわけではなく、発症までに個人差があります。しかし、寝返りを

打てなくなったら、短時間で床ずれが発生する可能性が高まります。そのため、寝返りを打てなくなった際には早期に対応することが重要です。

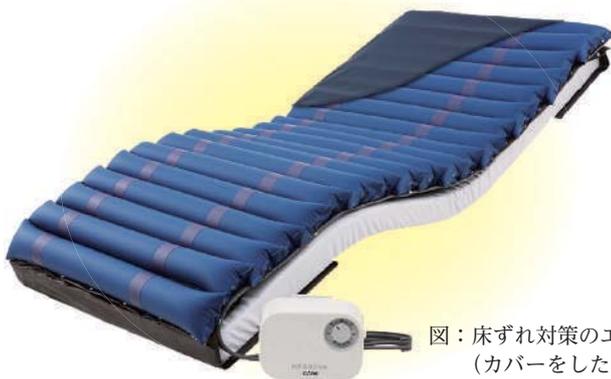
●エアマットを活用しよう

予防方法の一つとして、寝返りを打てなくなったら、速やかにエアマットを導入することをお勧めします。

床ずれ対策のエアマットは、下図のように横長の空気の層が並べられています。この空気の層が膨らんだら凹んだりを繰り返すことで圧迫を分散させます。凹んだ時は皮膚への圧迫がなくなり、血流が回復します。これにより、皮膚の血流不足が解消され、床ずれができにくくなります。実際、エアマットは病院だけでなく、在宅でも導入され、床ずれの予防に高い効果をあげています。

床ずれは「寝返りが打てなくなったら素早くエアマット」、これを頭の

片隅に記憶しましょう。そして、ご自身や身近な人が寝返りが打てなくなった時に思い出し、実践していただくことで、床ずれで苦しむ患者さんがいなくなることを願います。



図：床ずれ対策のエアマット
(カバーをした状態)