

床ずれ（褥瘡）とは？

医学的には「褥瘡（じょくそう）」とも言われ、寝たきりなどで長時間同じ場所
が圧迫されることや、摩擦やずれなどが加わることが原因となり、皮膚がただれ
たり傷ができてしまうことです。予防するためには、発生原因を除去することが
重要です。日ごろから着替えや入浴の際などに、皮膚の状態をよく観察し、発赤
（ほっせき：皮膚の赤み）を見逃さないようにしましょう。

ご自宅でもできる床ずれ（褥瘡）予防法のご紹介

① 体位変換・ポジショニング

床ずれのできやすい部位（骨突出部）に発赤がないか確認しながら、長時間同じ部位に圧迫がかからないように、身体の向きや姿勢を変えましょう。



② 褥瘡予防用具の使用

エアマットレスやクッションなど、体圧分散用具を活用することで予防効果が高まります。

③ 皮膚の摩擦・ズレの予防

衣類は肌触りがよく、通気性や吸湿性に優れたものを選びましょう。身体を移動する際は摩擦を予防するため、引きずらず、持ち上げるなどの注意をします。



④ 身体の清潔保持

尿や便などの排泄物が肌に長時間付着した状態が続くと皮膚への刺激が加わります。入浴（無理な場合は清拭や部分浴）を行い、清潔にすることを心がけましょう。

日本褥瘡学会ホームページより引用

⑤ 栄養を十分にとる

バランスのよい食事と適度な水分補給を心がけ、食事摂取量が少ない方は、ご本人に食べる能力にあった食形態のものや、市販の栄養補助食品などを上手に利用するのも良いでしょう。

ご質問等ありましたら、外来：皮膚・排泄ケア認定看護師：長谷（ながたに）までお尋ねください。

