

## 特集 みんなで覚えよう家庭介護 第12集 「褥瘡（床ずれ）姿勢と体位変換」

山都町立蘇陽病院 理学療法士 興梶ともみ

今回は、褥瘡（床ずれ）予防のための「姿勢と体位変換」です。特に体位変換は、介護をする方・される方にも大きな負担となります。コツを覚えて負担を減らしましょう。

まず、体位変換の前に楽な姿勢についてご説明します。

### 基本的な姿勢



仰向けでは、膝の下に座布団や枕を敷き、膝が軽く曲がった状態にします。

横向きでは、腰や膝を曲げ、手や足の間に枕や座布団などを挟むと楽です。

次に体位変換です。

### 仰向け→横向き



- ① 介助者は寝返りさせる方向に立ちます。
- ② 次に対象者の両膝を曲げます。そして向けようとする側の手を上げ、反対側の手は胸の上か体の横につけます。
- ③ 肩と腰に手を当てて、手前に寝返りさせます。

褥創（床ずれ）は、布団などで長時間皮膚が圧迫され、その部分の血行が悪くなったりすることでできてしまいます。床ずれの予防のためには約2時間毎に体位を変え、同じ部位が圧迫され続けるのを防ぎましょう。

また体位変換のときに、対象者が少しでも動ける場合は、自分で手や足を動かしてもらって体位変換に協力してもらいましょう。その人の持っている能力を活かしてあげることで、筋肉を使い、関節を動かすことにもなり、運動やリハビリになります。また介助する方の負担軽減にも繋がります。

今回は基本的な姿勢や体位変換の方法をご紹介させて頂きましたが、その人の症状や病態によっては困難なこともありますので、お気軽にご相談下さい。

### 背中や腰が曲がっている場合



座布団や枕を重ねて、上体を少し起こすと楽に寝られます。

### 上へ寄せる

○対象者の上体を起こし、両膝を曲げます。介助者は後ろに移動し、肩の下から両脇に手を入れて、頭の方に引き上げます。



### 横へ寄せる

① 胸の上で両腕を組ませ、両膝を曲げます。一方の手で頭と肩を支え、もう一方の手は腰の下に深く差し入れ、まず上半身を引き寄せます。

② 次に腰の下と膝の下に手を差し入れ、下半身を引き寄せます。



## 蘇陽病院だより

～蘇陽病院基本理念～

「へき地医療拠点病院として、患者様に信頼される良質な医療を提供し、地域住民に親しまれる病院を目指します」

## 特集

## おいしく食べて、病気予防

### 第10集 まとめ

山都町立蘇陽病院 管理栄養士 工藤 操  
(病態栄養専門師・日本糖尿病療養指導士)  
監修 院長 水本誠一

6月号から掲載してきました食事シリーズは今回で最終回です。これまでご紹介した記事を振り返ってみます。

### □ソフト食（6・7・8月号）

食べ物を飲み込むことが困難な方が、むせることなく、スムーズに食べていただくための食事を紹介しました。市販品で提供するのは簡単ですが、味の調整や限られた予算内に収めるためには手作りであることが必須でした。その結果、当院独自の工夫ができました。



### □糖尿病食・糖尿病教室（9・10月号）

糖尿病治療の目的は合併症の発症・進行を防ぐことです。高血糖放置による合併症の進行は大変怖いものがあります。高血糖を指摘された方はすぐに、治療の基礎となる食事療法を学んで実行に移してください。そして既に治療中の方は、中断することなく継続していただきたいと思います。

### □減塩食（11・12月号）

「厚生労働省・日本人の食事摂取基準2010年版」（5年ごとに改定）では、健康な人でも、塩分目標値が1日当たり成人男性で10gから9g未満、成人女性8gから7.5g未満へと更に厳しくなりました。理由は、主に高血圧・脳卒中・がん(胃がん)等の予防です。病院の食事は薄味と言われますが、これによりますます減塩で、いかにおいしく食べていただくか工夫していかなければならないところとなりました。

### □鉄欠乏性貧血食（1・2月号）

鉄分の多い食品や献立等を紹介しました。

さらに鉄の多い食品の中でも肉や魚類の赤身部分に含まれる鉄が利用率がよいこと、また香辛料や酢等を使った料理と合わせて食べると吸収効率がよいことを付け加えます。



以上、4項目について書かせていただき食事に関するコラムを終らせていただきます。