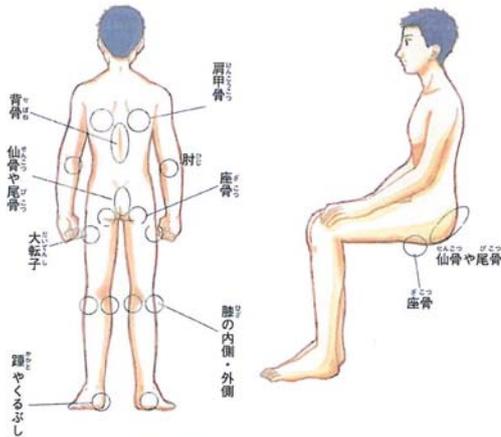




褥瘡(床ずれ)の予防

東2病棟 褥瘡対策委員 安藤由美



図：褥瘡のできやすい部位と名称

褥瘡は床ずれとも言い、臨床的には患者さんが長期にわたり、おなじ姿勢で寝たきり等になった場合、圧迫により血液の流れが悪くなって、その部分が壊死を起こすものを言います。ケアの基本は、徐減圧・皮膚の保湿・栄養管理が主体となります。当病院では、褥瘡が起こりやすい人を評価し、発生の予測を行っています。予防として

1、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です。布団・シーツ・ねまき・オムツ等は濡れていたらすぐに取り替え、湿気やムシを少なくします。

2、栄養状態を良くする

良質のタンパク質・ビタミン・ミネラルを含んだ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を多く摂取するように心がけています。水分補給も大切です。

3、血行を良くする

昼間は出来るだけ起きていただき、日光浴・マッサージ等で血行を良くします。多少の運動も心掛け、筋肉を動かして血行を良くします。

4、刺激を避ける

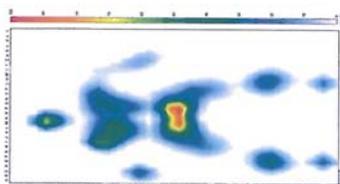
シーツや寝まきのしわや縫い目に気をつけています。糊をつけすぎないことも大切。

5、ベッドでの背上げ時、隙間に生じる「ずれ」に注意

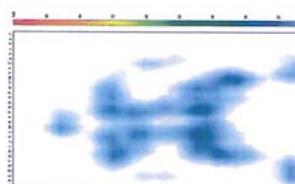
膝を上げてから、背上げをするのが手順。腹部の角度がおよそ30度～40度になると、一度背上げをやめ前屈にしてから目的の角度に設定します。

治療は傷の状態により、外用薬と被覆剤による保存的治療や外科的手術が主として行われます。創は毎日洗浄し、フィルムなど使用し湿潤を保つ湿潤療法があります。

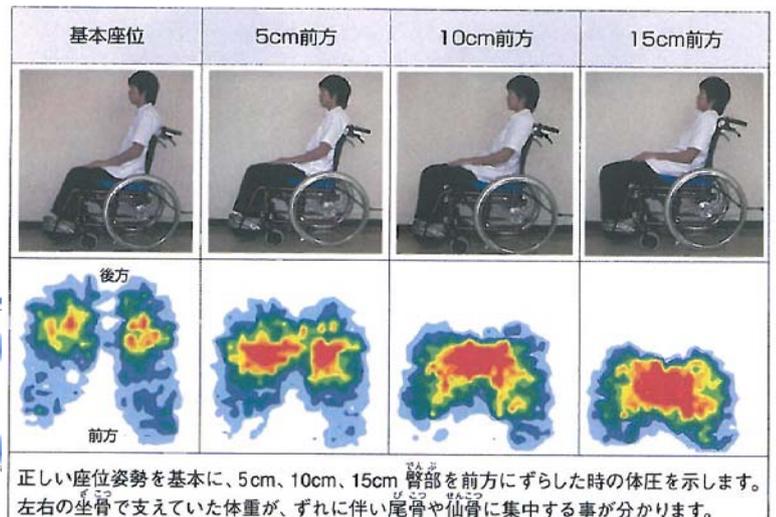
褥瘡は寝たきりの方にとっては、最もつらい症状のひとつで、非常に治りにくいばかりか、他の病気の原因にもなります。当院でも、体の向きを換えられない人達は、2～3時間毎の体位交換や体圧の分散・専用マットの利用等で早めの対応を行い、予防に力を入れています。



硬く薄いマットレス使用時の体圧



エアマットレス使用時の体圧



乳酸菌力

管理栄養士 戸山 清美



医療法人百花会 上野公園病院

通所リハビリ ふきのとう
居宅介護支援センターうえの

ホームページアドレス

<http://www.uenoko-hospital.jp/>

E-mail

uenoko-hp@qiga.ocn.ne.jp

私たちの体に備わっている免疫力は、日夜、外界から侵入する細胞やウイルス、体内で生まれるがん細胞など、体に害を及ぼす異物をキャッチし、排除してくれています。その働きを担うリンパ球の60%が腸に集中していることから、「腸は人体を守る免疫工場」や「人体最大の免疫器官」といわれるようになりました。

最近になって、この腸の免疫システムのしくみが次々に解明され、腸の免疫細胞には、まるで意志があるごとく、健康に有用な善玉菌(ビフィズス菌やラクトバチルス菌など)と、健康に有害な物質を排出する悪玉菌(ウェルシュ菌など)を判別することがわかってきたのです。その働きを助けるのが、良質なタンパク質や緑黄色野菜、ヨーグルトなどの発酵食品です。

ヨーグルトに含まれる乳糖などの成分は、腸内にすんでいるビフィズス菌やラクトバチルス菌などの餌になります。善玉菌は栄養分を補給されてますます元気になり、悪玉菌がすみにくくなります。また、ヨーグルトの乳酸菌は、腸に届く前に胃酸などで死んでも、その死骸はもともとすみついていた善玉菌の好物の餌になります。さらに腸の免疫系を刺激します。また、腸内で善玉菌が元気に働いていると、これらの作用によっても腸の免疫の働きが活性化され、生体の防御機能(体に悪いものを防ぐ働き)を強化する効果や、ナチュラルキラー細胞の働き(ウイルスに感染した細胞やがん細胞を排除する)を促すことも認められています。

アトピー性皮膚炎や花粉症などのアレルギー性疾患、動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病に予防効果が期待できるのは、このような免疫力増強調整効果によるといえるでしょう。

そのほか、ダイエット効果も期待されています。これは、ヨーグルトによる善玉菌が元気に働いている腸内環境によって、便秘や下痢が改善し、消化吸收の機能が整うので、太りにくい体質になっていくことや、腸内の善玉菌により摂取カロリーが抑えられたものと考えられています。また、ヨーグルトなどの乳製品をとり続けたら、肌の状態が改善したという効果の報告もあります。

ただしせっかく増えた善玉菌も、ヨーグルトを食べるのをやめればおよそ、4日から1週間で腸内は元の状態に戻ります。おいしいと感じられる、自分にとっての適量を、毎日気長にとりたいものです。

一般的に1日の摂取量は200~300gほどが望ましいとされています。

作業療法だより

今年は例年と比べ10日ほど早い梅雨入りをし、暑い夏が早くも足音を立ててやってきているようです。天候の合間をぬって、5月31日に夏野菜を中心に12種の苗を植えました。翌週、6月7日にはさつまいもの苗を150本植えました。

多くの方が手伝ってくださったおかげで、暑い中での作業も短時間のうちに終わることができました。収穫に向けて、入院患者の皆さんの力添えをお借りして大きく育てていきたいと思っております。機会がありましたら、病院の裏手の畑をのぞいてみてください。

昨年に引き続き、今年も日田・玖珠地域の新人リハビリ歓迎会・懇親会に参加してきました。昨年を上回る人数で理学療法士、作業療法士、言語聴覚士合わせて80名以上の参加でした。日田地域の療法士の方はもちろん、玖珠町や九重町の施設の方とも情報交換をしてきました。これからも患者の皆さんがそれぞれの場所でその人らしく生活できるよう、当院での仕事と合わせて他の療法士とも協力していけるようにしていきたいと思っております。

