

タカサニュース4月号

平成 22 年 4 月発行 第 152 号 (株)タカサ

床ずれ（褥瘡）について

“床ずれ”は「褥瘡（じょくそう）」ともいわれ、寝たきりなどで長期間、身体の一部が圧迫され続けることによって血流が悪くなり、その部分の皮膚や組織が死んでしまうことによりできる傷のことです。傷が深くなると感染症を引き起こすこともあります。この傷は治癒するまでに時間がかかることが多いため、予防することが大切になります。

【床ずれ予防法（発生・進行させないために）】

- ・ 床ずれはお尻、腰、肘などの骨ばった部分にできやすいため、そこを保護する専用のマットレスやクッションを利用する
- ・ 同じ部分に圧力がかかり続けないように、体の向きを定期的に変えるようにする（体位変換）



- ・ 皮膚の清潔を保つ

- ・ 栄養状態を良好に保つことが重要（右表の栄養素は、皮膚や組織の修復に深く関わっています）

必要な栄養素	多く含む食品	1日の必要量（目安）
たんぱく質	肉・魚・卵・乳製品・大豆製品など	40～60g
亜鉛	牡蠣・レバー・煮干など	15mg
鉄	レバー・大豆製品・海苔など	15mg
銅	干しエビ・レバー・ココア・胡麻など	1.3～2.5mg
カルシウム	小魚・乳製品など	600mg
ビタミンA	緑黄色野菜・うなぎ・レバー・海苔など	2000IU
ビタミンC	緑黄色野菜・果物など	150～500mg

患者さまの状態により（腎臓病などでたんぱく質を制限されている、など）栄養素の必要量は異なります。亜鉛不足により味覚障害を起こし、その結果、食欲不振につながることも多く注意が必要です。

近年、床ずれ（褥瘡）の予防および治療に関して、皮膚に加わる持続的な圧迫を除去・軽減することだけでなく、「栄養管理」が注目されています。栄養状態を良くして全身状態の改善を図ることで、床ずれ（褥瘡）ができていく環境を整えたり（予防）、傷の治りを早くしたり（治療）することができます。

食品だけで十分な栄養を摂取できない場合は、栄養補助食品やサプリメントを利用することも良い方法です。



今月のおすすめ

Nature Made.

ネイチャーメイド



ビタミンCチュアブル 売価819円

皮膚や粘膜などの健康維持を助けてくれます。17日分



カルシウムチュアブル 売価1029円

カルシウムは骨をつくるのに大切な栄養素です。30日分

当薬局にお問い合わせ下さい。

タカサグループ

私たちはお客様一人ひとりの心のオアシスでありたいと願っています。

処方せん調剤（全国の病院・医院の処方せんを受け付けます。）

介護用品の販売・レンタル、入浴サービス、介護計画の作成

<http://www.takasa.co.jp>