

褥瘡と入浴

(床ずれ)



～なぜ「入浴は褥瘡にいい」と言われるのか？～

「入浴は褥瘡（じょくそう＝床ずれ）にいい」とよく言われます。実際に私たちも、ご利用者様から、「褥瘡が早くよくなつた！」という声を多く聞いてきました。入浴が褥瘡の治癒に及ぼす影響についてまとめてみました。

■ 入浴が良いとされる理由

◆ 患部を清潔に保つ

異物や細菌は、褥瘡の治癒の障害となります。褥瘡と周囲の皮膚を洗浄することで、異物や細菌を除去することができます。



◆ 「加温」が褥瘡の治癒を加速する

「加温」による酸素供給量の増加が、早期治癒の要因ともなると考えられています。



局所を加温すると血流が好転し、酸素の供給量が増加します。これにより細胞増殖速度が上がり、肉芽を形成する細胞に有利な環境になるとされるからです。

■ 褥瘡があっても入浴して大丈夫？

清潔の保持や血流の増加のため積極的にするべきと考えられている入浴ですが、出血していたり、浸出液が出続けている状態など、患部の状態によっては不適とされる場合もあるでしょう。

診察した医師の指示を確認し、入浴可否の判断や処置に関する指示があればお伝えください。発赤のみであったり、創傷部が乾燥している、細菌感染していない、といった場合は、入浴ができる場合が多いです。

■ 入浴する場合の注意点

褥瘡の状態によっては、傷を防水性のドレッシング材（被覆材）でカバーして入浴し、最後にドレッシング材をはがしてシャワーで洗浄します。

また、42℃以上のお湯は皮脂を落とし、皮膚を乾燥させるので、お湯の温度に注意します。

なお、創傷部の感染を起こしている場合は、共用のお風呂ではなく、洗浄してお湯を張り替えるお風呂を使用します。ご自宅の入浴設備を使用する際など、ご注意ください。（裏面へ続きます）



令和7年
(2025年)
3月号

vol.175



今月の脳トレの解答

- ①=7
- ②=4
- ③=10



ハムやブロッコリーなど加熱しすぎない方がよい食材は、途中で加えてください。

★作り方

- ① 耐熱容器にパスタ 100g、水 3/4 カップ、顆粒コンソメ小さじ 1 を入れて、電子レンジ (600W) で 8 分ほど加熱する。
- ② ①に細切りしたハム 2 枚分、粉末コーンスープの素 1 食分、牛乳 大さじ 2、小房に分けたブロッコリー 60g を加えて混ぜ、3 ~ 4 分 加熱する。
- ③ 適量の塩・こしょうで味を調整する。

◆材料 (1人分)
パスタ・・・100g
水・・・3/4カップ
顆粒コンソメ
・・・小さじ1
細切りしたハム
・・・2枚分
粉末コーンスープの素
・・・1食分
牛乳・・・大さじ2
ブロッコリー・・・60g
塩・こしょう・・・適量

褥瘡と入浴

入浴できない時は？

体調に問題があるなど、全身入浴ができない時でも、褥瘡のケアや治癒のために部分浴でも有効な場合があります。

例えば足浴を行うと、足が温まることで足の血流が改善し、全身の血流も促進されます。浮腫の軽減や足の疲労感軽減が得られるとともに、褥瘡

や関節拘縮の予防にもつながります。

血流促進の効果を高めるためには、加圧やマッサージを加えることも有効です。体調が悪くて入浴できない場合などでも、体調に合わせて取り入れてみてください。



💡 今月の脳トレ

ひらがな計算

できるだけメモをしないで、暗算で計算してみましょう！



①にたすいちたすごひくよんたすさん =



②いちたすごたすさんひくななたすろくひくよん =

③にじゅうさんひくはちたすきゅうひくじゅうよん =



すべての世代が共生できる社会を目指して
LALLヒューマンホールディングス



住まいの修復・修繕なら
ジェイ・シー・アイ



不動産の管理、賃貸なら
株式会社シイ・アイ・シー



株式会社クローバー 東京都渋谷区恵比寿南 2-23-7 エビスパークヒルズ 303



オフロクローバー



www.026968.com

