

皮膚科医に聞く

皮膚科部長

しょうどう まこと
初道 誠



じょくそう 褥瘡について



褥瘡（じょくそう）は、床ずれともいいます。
自力で動けない状態で、長い時間同じ姿勢でいることで圧迫された皮膚に血流が十分に行き届かず、組織が傷つく病気です。
褥瘡発生のメカニズムや症状等については、次のとおりです。

【褥瘡発生のメカニズム】

- ・外力（硬いベッドの圧力）で骨の突起部の皮膚が圧迫されることで血行が悪くなること
- ・ベッドで起き上がった時、皮膚がひっぱられ組織の血流が悪くなること
- ・皮膚にずれが加わることで皮膚表面に傷をつけること

【症状】

- ・初期では持続する発赤
- ・皮膚のびらん（浅い傷）
- ・皮膚潰瘍（深い傷）
- ・黒く死んだ皮膚
- ・局所に感染を合併してさらに深い傷となっていくます。

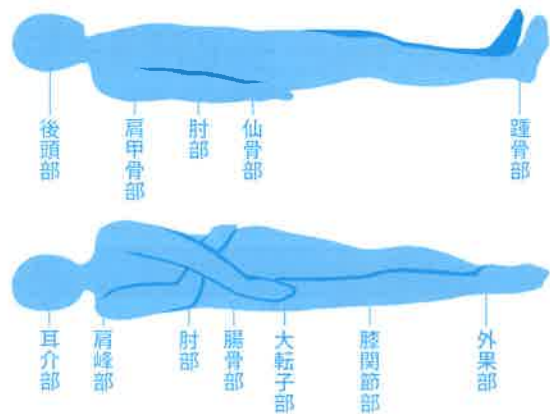
【褥瘡の発生リスクのある人】

- ・自力で動けない人、寝たきり状態にある人
- ・経口摂取が十分とれず、栄養不良状態にある人
- ・加齢に伴う皮膚の薄さ、クッション機能の低下がみられる高齢者

【治療】

- ・褥瘡予防のため少なくとも2時間ごとの体位変換、体圧を分散するマットの使用
- ・持続する発赤や浅い傷の早期発見
- ・局所は被覆材で保護や外用薬塗布の治療
- ・深い難治の褥瘡は短期の治療入院
気になる症状がございましたら、ご相談ください。

【褥瘡が発生しやすい部位】



発行：独立行政法人労働者健康安全機構 富山ろうさい病院 地域医療連携室

富山ろうさい病院だよりは、当院ホームページ（URL <http://www.toyamah.johas.go.jp/dayori>）にも掲載しています。

【お問い合わせ先】TEL(0765)-22-1280（病院代表）

E-mail chiiki2@toyamah.johas.go.jp



▶バックナンバーはこちらの

QRコードからも確認できます。

しゅくぞう 褥瘡予防のための食事

栄養管理部 管理栄養士

たけこし まき
竹腰 真紀

褥瘡発症の直接の原因は、圧迫・ズレ・摩擦等ですが、低栄養もその一因となります。

低栄養、あるいは低栄養リスクのある方には食事内容の調整を行い、エネルギーやタンパク質摂取が必要に近づくように通常の食事だけでは不足してしまう分を間食や補助食品を利用することで補う必要があります。

◎エネルギー

褥瘡予防のためには体重1kgあたり25～30kcalが必要です。すでに褥瘡がある場合には、体重1kgあたり30～40kcalが必要となります。エネルギーが不足すると体内のタンパク質が分解され、糖質の代わりにエネルギーとして消費されてしまいます。また、免疫力も低下し感染症にかかりやすくなります。

◎タンパク質

体重1kgあたり1.5～2.0gが必要です。タンパク質は体内で細胞を増やし、傷を治すときの材料となります。また、皮膚の構成成分のコラーゲンも作られます。食品の中では肉、魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれ、肉・魚に含まれるタンパク質量はおおよそ重量の2～3割です。米や小麦製品、野菜などに含まれる量は肉・魚に比べると少なく、またアミノ酸スコア（必須アミノ酸がバランスよく含まれているかを示す数値）が低いため、効率よく良質なタンパク質を摂取するためには、おかず（副食）で肉・魚・卵・大豆品のうち少なくとも1品を毎食摂取することが望ましいです。

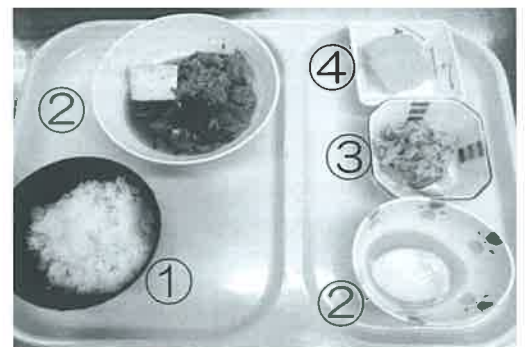
その他の褥瘡治療・予防に大切な栄養素としては、亜鉛、鉄、銅、ビタミンA、ビタミンC、カルシウムなどがあります。低栄養になると、エネルギーやタンパク質が不足するだけでなく、これらの微量元素の不足も起こりやすくなります。

褥瘡予防のためにも、バランスの良い食事を心がけましょう。

【タンパク質が多い食品の1日摂取目安量】

品名	体重50kgの場合	体重60kgの場合
肉	60g	90g
魚	60g	90g
豆腐	50g	100g
卵	1個	1個
牛乳	コップ1杯(200ml)	コップ1杯(200ml)

【献立の例】



- ①主食 白飯
- ②主菜 温泉卵付き すき焼き風煮
- ③副菜 和え物
- ④果物 パイナップル

エネルギー 642kcal
タンパク質 27.5g

(参考文献)「病棟・在宅での褥瘡対策ハンドブック」、「高齢者の栄養管理パーフェクトガイド」

富山ろうさい病院では、毎月、魚津市ケーブルテレビ「NICE-TV」による行政番組「まちかど魚津」に、各診療科の医師が出演し、最新の医療情報を提供しています。

放送日程：10月1日～10月15日

放送時間：①午前7時 ②午後1時 ③午後5時 ④午後10時

「苦しくない胃カメラの検査について」消化器内科部長 八木 満



過去の放送はこちらのQRコードからも確認できます。



NICE-TV まちかど魚津

富山労災病院からのお知らせ



【過去の放送はこちらから】

URL www.toyamah.jphas.go.jp/movie/index.html

放置しないで！褥瘡（床ずれ）は早期対応が大切です

皮膚・排泄ケア看護認定看護師

と い ひろみ
土居 泰美

褥瘡（床ずれ）は、皮膚の圧迫で血流が悪くなり発生します。特に発生リスクの高い方は、短時間でも皮膚の深くまで組織を痛め、治るのに1年以上かかることがあります。

褥瘡は予防と早期発見、早期治療が大切です。

【予防】

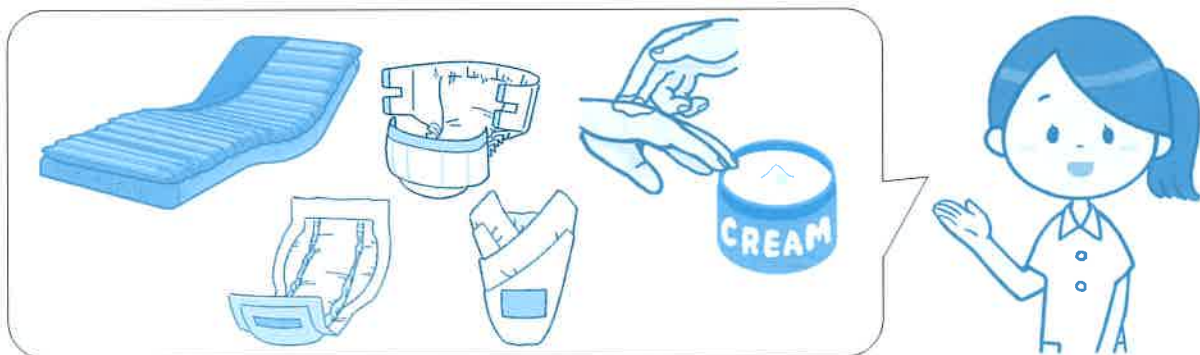
- ① マットの変更・・・動きが少ない時は、1ヶ所に体重がかからないように自動で調整するマットもあります。使う方の活動状態でどんなマットが良いのか選択が必要です。
- ② スキンケア・・・ふやけた肌も乾燥した肌も傷つきやすいので、1日1回はきれいに洗って、保湿や撥水処置が必要です。
- ③ おむつの見直し・・・吸水力の少ないおむつは肌をふやけさせ傷をつくりやすくなるので、適切な排泄用具の選択が必要です。

どれも、介助を受ける方に合わせた選択が必要となるので、いつでも相談してください。

【早期対応】

- ① 褥瘡（床ずれ）も創傷も早めの受診、早めの処置が悪化を防ぎます。
骨の出ている部位が赤い・赤黒くなっていたり、傷から汁が出てきたら、傷の状態に合わせた処置が必要になるので放置せず相談、受診が必要です。
- ② 同行訪問：当院では認定看護師が訪問看護ステーションの看護師と共にご自宅へ伺い、褥瘡を早期治療へ繋げるための処置や方法等を実践指導する同行訪問看護を行っております。
必要なときは、訪問看護師に相談してください。

困ったな、どうしようと思ったときは、富山ろうさい病院の皮膚・排泄ケア認定看護師にご相談してください。連絡先は、地域医療連携室（TEL：0765-22-1354）までお願いいたします。



<健康診断の結果、「精密検査必要」と言われた方の受診予約（電話等）を受け付けています>
待ち時間が少なく、スムーズに受診できます。特にお仕事をされている方、多忙な方はどうぞ地域医療連携室（下記）にご連絡ください。

電話 0765-22-1354（平日9：00～16：00）

FAX 0120-935-631

当院では24時間救急患者様の受け入れを行っております。症状を自覚した時は、我慢をせず、速やかな受診をお勧めします。

発熱等の症状のある方は、まずは電話で連絡をお願いいたします。

電話 0765-22-1280（病院代表）

受付時間		一部を除き、午前は8時15分～12時。午後は予約の方のみ。(専門外来の診療時間は各科異なります。)							
診療時間		8時30分～12時					専門外来・備考		
2階	内科	専門診療	月	火	水	木	金	『睡眠時無呼吸症候群外来』(火)9時～11時 要予約 『禁煙外来』 休診 『肝臓外来』 新敷 (月)13時30分～15時 村山 (水)13時30分～15時 『脳神経内科』 渋谷 (月)13時30分～16時 『血液内科』 丸山 (月)13時30分～17時 和田 (木)13時～17時	
		初診	川崎	八木	向井	久保	小檜山		
		糖尿病・内分泌	村上	圓角	村上	石木	赤川		
		消化器内科	八木	高取	金/高取	八木	金		
		呼吸器内科	水橋 (感染症)	川崎	水橋 (感染症)	川崎			
		腎臓・高血圧	絹野		波部	絹野			
		脳神経内科	渋谷(PM)	久保	温井		久保		
		腫瘍内科	菓子井				菓子井		
		リウマチ・膠原病		津田			津田		
	血液内科	丸山(PM)			和田(PM)				
	循環器内科	福田	中垣内	藤井	藤井・片岡	中垣内			
	人工透析室	絹野/波部	絹野/波部	絹野/波部	絹野/波部	絹野/波部	杉森 (土)月2回 9時30分～13時30分		
1階	外科	初診・内視鏡外科	庄司	経田	角谷	角谷	経田	『乳腺外科』 要予約 9時～17時 整形外科受付時間 (月)(水)(金)8時15分～11時 『脊椎外来』(月)のみ10時～11時30分 『スポーツ整形外科』今田 10月 8日(金)13時～16時 10月22日(金)13時～16時 『物忘れ外来』 休診 『頭痛外来』 (月)・(木)午前 要予約 『しびれの外来』 (火)・(水)午前 要予約	
		消化器外科	角谷	藤森	経田	経田	庄司		
		乳腺外科	藤森	藤森	経田	経田	庄司		
		呼吸器外科		嶋田					
	整形外科	初診	山上	田村	田村/村井	山上	村井		
		脊椎	関		山上	平野	田村		
		関節	田村	村井	伊藤	村井	山上		
		リウマチ		平野		平野			
		形成外科		篠川					
	脳外科	1診	得田	朴	朴	得田	(大学)		
2診			得田		朴	得田			
2階	皮膚科	初道							
1階	泌尿器科	初診・尿路感染	新倉/山本	担当医	山本	担当医	石浦/山本	『尿路結石外来』 (月)午前	
		癌・腹腔鏡手術	新倉/山本	山本	新倉	新倉	新倉	『排尿障害外来』 (金)午前	
		排尿障害	石浦	石浦	石浦	山本	石浦/山本	『尿路結石破砕センター』 (月)～(金)午前	
2階	婦人科	初診・再診	中野	中野	中野	(大学)	舌野	『助産師外来』 (木)・(金)13時30分～16時 『母乳外来』 (火)・(木)・(金)13時30分～16時	
		婦人科検診	中野		内山	(大学)	舌野		
	眼科	小澤					(月)・(金)の受付は、11時までとなっております。 (水)の午前外来は、予約の方のみとなります。 (火)・(木)の午後外来は、特殊検査のみになります。 (ただし、状況等により早めに終了する場合がありますので予めご了承願います。)		
1階	耳鼻咽喉科		中西		近藤	脇坂	9時30分～12時		
2階	リハ科	9時～12時	山上						
		8時30分～10時	朴	得田	得田	得田	朴		
1階	麻酔科	森・河田							
2階	健診部	メンタルヘルス外来(精神科)					坂本	9時～12時 要予約	
		健康診断・人間ドック	長谷部/内山	長谷部/内山	長谷部	長谷部	長谷部/内山		
		脳ドック専門	朴	得田	木谷	得田		『脳ドック専門』 (月)～(木)午前	
	アスベスト疾患センター	水橋					12時30分～ 要予約		
1階	放射線科	核医学PET診断センター	村守						
		治療		高松				13時30分～ 要予約	
		読影	荒井/四日	荒井	荒井	荒井	荒井		
	がん相談支援センター セカンドオピニオン	角谷					要予約		
◎受診される方へ…各科、初めての方は初診の担当医が診察し、必要に応じ、専門診療の担当医へご紹介いたします。 基本午後は予約診療となります。また、手術や救急対応により、担当医や診療時間が変更となる場合がありますので予めご了承願います。									
◎簡易診察室による「発熱外来」のお知らせ 発熱等の症状で受診される場合、簡易診察室で診療を行います。【時間】平日：9時～16時 【受診方法】電話による予約(0765-22-1280)									
TEL番号		(0765)22-1280 (病院代表)		(0765)24-6471 (アスベスト疾患センター直通)		(0765)22-1354 (地域医療連携室・入院支援センター直通)		(0765)23-5136 (核医学PET診断センター直通)	
FAX番号		(0765)22-5475 (病院代表)		(0765)22-5859 (医事課専用)		0120-935-631 (地域医療連携室・入院支援センター)		(0765)23-5137 (核医学PET診断センター専用)	
～10月の休診～ (内科)中垣内 1日 菓子井 11日 村山 13日 波部 18日 絹野 21日 久保 29日 (外科)角谷先生 4日 経田 6日・28日・29日 (整形外科)山上 1日・4日・14日・15日 平野 5日 田村 27日・29日 (皮膚科)初道 29日 (泌尿器科)山本 29日 (眼科)小澤 11日 (リハビリテーション科)山上 1日・4日・14日・15日 朴 1日 (放射線科)荒井 1日									