



陽だまりの丘

地域をつなぐ生き生き健康情報誌

Spring & Summer NO.37



じょく そう つらい床ずれ—— 特集 褥瘡の防ぎ方・治し方

「コミュニケーションとは何だろうか? 国語辞典によれば「気持ちや意見を言葉を通じて相手に伝えること、伝達」とある。私は「コミュニケーション」とは「人とつながること」だと思っているのだが、人とつながることは、どういうことなのだろうか?

私の本質は寂しがり屋なので、今までもこの問いを持ち続けていたのだけれど、今回の新型コロナウイルスの感染で、さらに身に染みて考えることになった。

この数ヶ月で、世界中の人々の生活が様変わりしてしまっただけでなく、2m以上の間隔を取り、対面での会話を避けようとする人が増え、人々が世界中を往來していた社会が一変、「Stay home」となり、会議も、予定していた講義も、WEBで行われるようになった。苦しいけど、予定していた余裕もなく、必死に操作するしかなくなった。苦しいけど、予定していた余裕もなく、必死に操作するしかなくなった。

コミュニケーションとは、相手とつながろうとする強い意志なのだ。実際に集まったり面と向かって話したりする時は、その場の雰囲気や何となく分かったりした気になる事があるものだが、目の前の小さな画面で相手と話す時は、より相手への集中が必要で、画面の向こうの多人数の人と話す時は、さらに集中しないと混乱してしまうことになった。実際に会っているときには、私たちは五感(視・聴・触・嗅・味)全てを用いてその場に居て感じているが、WEBでは相手と間に交わっているのは映像と声しかない。その限られた中で相手とつながるためには、強い意志が必要となる。相手に繋がろうとする強い意志だ。その意志がある限り、思いは相手に伝わる。私はそれをWEBでの会議や講義を行って、改めて再認識することになった。

今、若者を中心にWEB上に、外出自粛での家籠りを少しでも楽しく過ごせるような提案やアート作品が沢山投稿され、画面の向こうから、それぞれの人の優しい気持ちが伝わってくる。お互いに頑張ろうね、元気だそうよ、という呼びかけが聞こえてくる。コミュニケーションは生でなくちゃ、画面を通しての交流なんて本当じゃなく、などと考えていた自分が恥ずかしい。WEBは道具で、それをどう使うかが試される。どんな道具でも人間らしい使い方が出来るはずだ。郷土の歌にこんな歌詞があった「会えない時間が愛育てるのさ。」「コミュニケーションをとるとは、会えないとしても人に向き合おうとすること、愛を送ることに、それを諦めないことだ。」

コミュニケーションについて考えた
山本記念会理事 山本百合子

連載エッセイ
運かな道の途中で
第三十七回

感染症を予防する——

効果的な“手洗い”を再チェック

新型コロナウイルス感染症が、世界的に猛威を振っています。感染症予防の基本は、なんといっても「手洗い」——。すでに何度が耳にしているかもしれませんが、改めて効果的な方法を確認してみましょう。意外な「手落ち」が見つかるかもしれません。

正しい“手洗い”の手順

爪の間にウイルス等が入り込まないように、爪は短く切っておきましょう。

表1の通り、手洗いをきちんと行えば、ウイルス数を数個単位まで減らすことができます。手洗いはウイルス対策の根幹だといえるでしょう。特に注意しなければならないのは、手洗い後、手を濡らしたままあちこち触らないことです。「医療現場における手衛生のためのCDCガイドライン(改訂版 2002年)」(CDC=米国疾病予防管理センター)によると、濡れた手を介してさまざまな物の表面に移動する微生物(細菌やウイルスなど)の数は、乾いた手からの移動の数を完全に上回るといいます。手洗い後は、必ず両手を乾燥させてから次の行動へ移ってください。

表1 手洗いの時間・回数によるウイルス減少効果 *手洗いなしと比較した場合

手洗いの方法	残存ウイルス数(残存率)*
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個(約1%)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個(約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数十個(約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個(約0.0001%)

出典 森功次他:感染症学雑誌、80:496-500,2006



アルコール消毒液の使い方

WHO(世界保健機関)の「WHO手指衛生ガイドライン(2009年)」によると、アルコールを用いた手指消毒が、石鹸・流水による手洗いより有利である理由として、●ウイルスを含むほとんどの微生物を除去できる、●20秒~30秒という短時間で効果を与えることができる——などの項目を挙げています。

アルコールは石鹸・流水より手荒れしやすいと思われがちですが、WHOによるとアルコールの方が手荒れに対策に関しては有効だそうです。ちなみに、60%~80%のアルコール製剤には殺菌効果がありますが、80%以上になると殺菌効果は低下するといえます。

アルコール消毒液を用いる場合は、汚れがあるとその下に消毒液が浸透しないので、手洗いしてから用いるのがベスト。水分が残ったままだと除菌効果が十分に得られないので、水気を拭き取ってから、以下の手順で使います。

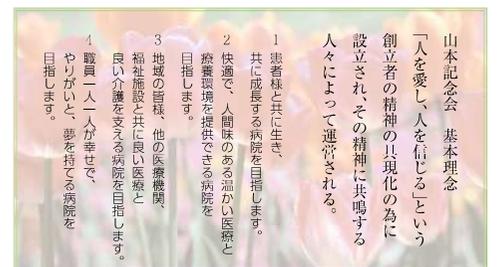


陽だまりの丘 第37号 2020年5月15日発行

発行 医療法人社団 山本記念会
本部企画室
〒224-0024
神奈川県横浜市都筑区東山田町1552
TEL 045(593)2211(代表)

表紙イラスト ●橋本洋美

『陽だまりの丘』第38号は2020年9月15日発行予定です。どうぞご期待ください。



褥瘡の防ぎ方・治し方

褥瘡とは、寝たり座ったりなどの状態が続いたとき、常に同じ部位に圧力が加わることで生じる皮膚病変のことです。今回の特集は、なるとつらい床ずれ——褥瘡について解説します。

1 なぜ褥瘡になるのか？

寝たり座ったりしているとき、私たちの皮膚の一部は、常に布団や椅子と接しています。このとき、皮膚には一定の圧力が加かっており、血液が流れにくい状態になっていますが、私たちは意識的に、あるいは無意識のうちに体位を変えて、皮膚に圧力がかかり続けられないようにしています。

しかし、病気で寝たきりになっている人や、手術直後の人などは、自分の力で体位を変えることができないため、皮膚に持続的に圧力がかかり続けることになり、結果、血流障害をきたすようになります。この状態が継続すると、皮膚に充分な栄養や酸素が行き渡らなくなり、皮内出血や真皮層（表皮の内側の層）の露出など、さまざまな病変が生じようになります。これらの病変を総じて褥瘡と呼びます。

褥瘡は早い場合は、2時間同じ場所を圧迫するだけで発生するといえますので、特に介護を要する人には注意が必要です。また、皮膚への持続的な圧迫以外に、左記のような要素があると褥瘡が生じやすくなります。

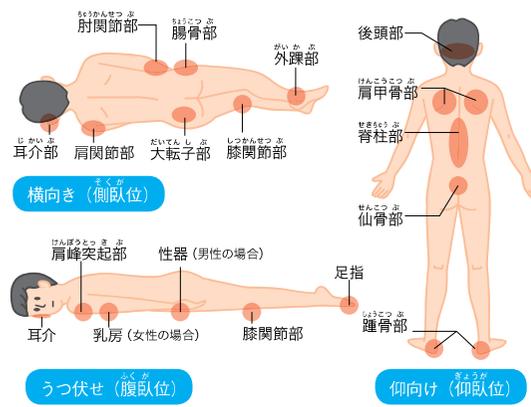
- ①しびれや麻痺などによって感覚が鈍くなっている
- ②痩せていて骨が出っ張っていたり、皮膚に弾力がなくなっていたりする
- ③尿失禁・便失禁がある。オムツを使っている
- ④汗をかきやすく、皮膚が常に湿り気を帯びている
- ⑤栄養的な偏りが見られる



2 なりやすい部位はどこ？

褥瘡が起きやすいのは、圧力のかかりやすい骨の出っ張った部位です。仰向け（仰臥位）で寝ている場合は、お尻の真ん中の骨が出た部分——仙骨部。横向き（側臥位）の場合は、太ももの付け根の外側に当たる、大転子部です。また、座位の場合は、座骨部、尾骨部、背部、肘関節部、などに生じやすくなります。

図1 褥瘡が生じやすい部位

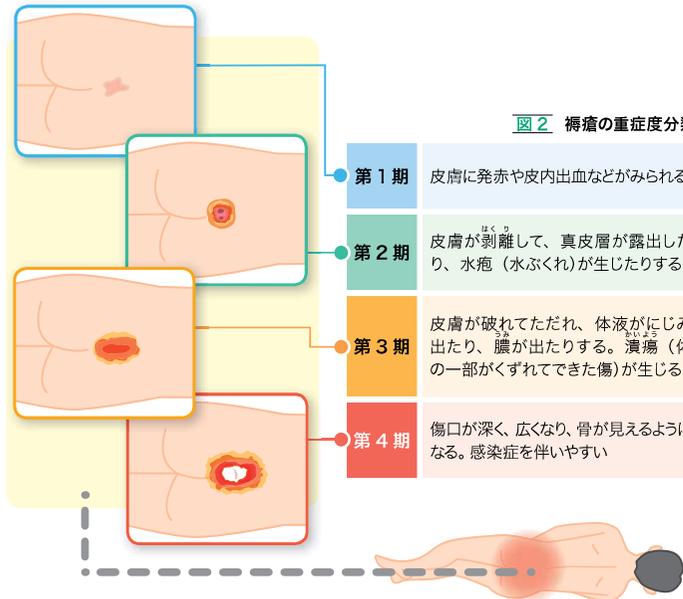


3 褥瘡の重症度と治療

褥瘡の初期症状で特徴的なのは、肌（**皮膚**）の赤み（**発赤**）です。進行すると内出血や水泡（水ぶくれ）、びらんなどの症状が現れます。さらに悪化すると皮膚が壊死し、筋肉や腱などにも障害が及び、治癒しづらい状態になります。

傷口から細菌が入ると感染症を合併し、重篤な状態に陥ることも考えられますので、注意が必要です。

第1期	皮膚に発赤や皮内出血などがみられる
第2期	皮膚が剥離して、真皮層が露出したり、水泡（水ぶくれ）が生じたりする
第3期	皮膚が破れてただれ、体液がにじみ出たり、膿が出たりする。潰瘍（体の一部がくずれてできた傷）が生じる
第4期	傷口が深く、広くなり、骨が見えるようになる。感染症を伴いやすい



※1：びらん 表皮の一部が剥がれていたり、ただれた皮膚面がむき出しになっている状態

4 褥瘡を予防する

褥瘡予防の基本は①皮膚にかかる圧力を取り除く（除圧）、②スキンケア、③栄養管理の3本柱です。

①皮膚にかかる圧力を取り除く

褥瘡が起きやすい部位に、持続的な圧力が加からないよう、定期的な体の向きを変えることが大切です。これを「体位変換」といいますが、その方法のひとつはお尻の筋肉（殿筋）で体重を受け止めるようにする「30度側臥位」があります（図3）。この体位を取る場合は、クッションなどを利用して、できるだけ広い接触面積を確保し、安定した姿勢を保てるようにすることが肝心です。30度というのは目安ですので、個人的に楽だと感じる角度を保ちます。基本的に体位変換は2時間を超えない範囲で行います。市販されている低反発のマットや枕を利用することも効果的です。



図3 30度側臥位

②スキンケア

スキンケアは、尿失禁や便失禁している人には必須事項です。排泄物が長時間付着した状態が続くと、皮膚への刺激からトラブルが発生し、褥瘡に陥りやすくなるからです。スキンケアの基本は皮膚の「清潔」「保湿」「保護」です。皮膚に付着した汚れを洗い流すことは、有害な刺激を取り除くと同時に、新陳代謝（古い細胞から新しい細胞に生まれ変わること）を促します。皮膚をゴシゴシすらないよう、優しく洗い流すことが肝心です。

皮膚は内側から水分が抜け落ちることを防ぎ、外界からの異物の侵入を防ぐ役割を担っています。保湿はこの皮膚の「バリア機能」が低下することを防ぎます。保湿クリームやローションをします。

皮膚の保護のためには、排泄物の付着を防ぐことが大切です。オムツを使用している場合は、こまめな交換が必要です。オムツは吸収性が高く、蒸れの少ない素材を選びましょう。



③栄養管理

栄養のバランスや摂取量に注意し、低栄養に陥らないようにします。良質なたんぱく質、ビタミン・ミネラルが豊富な食材を選び、飲み込みにくい・食べられない人に対しては、固形食からお粥などの流動食に変えるなど、食事の形態を見直しましょう。歯磨きなどの口腔ケアも大切です。



褥瘡の予防や治療には、専門家との連携が欠かせません。医師や看護師と相談しながら、効果的・効率的な方法を検討しましょう。

治療は長期にわたる場合もあるので、メンタルの健康を維持するためにも、専門家のアドバイスを受けることが大切です。

当院でも皮膚科で褥瘡に対応していますので、お悩みの方はお気軽にご相談ください。

本文監修：本院皮膚科・佐野医師