

職員全体勉強会

日時：2025年8月20日（水）

講師：木下景太医師

今月は

褥瘡（じょくそう）対策と

脆弱骨折患者に対する二次骨折予防

について学びました。

どちらも日々のケアの積み重ねが大切で、現場で意識すべきポイントがたくさん詰まった内容でした。



＜褥瘡対策の基本＞

褥瘡（じょくそう・床ずれ）とは **身体の一部が圧迫され続けることで、皮膚に栄養**がいきわたらず、組織が壊死し、皮膚潰瘍を生じた状態のことを言います。

褥瘡（じょくそう・床ずれ）は

「**皮膚の問題**」ではなく

「**全身の問題**」です。

体位交換やポジショニングだけでなく、

栄養状態や疾患、薬剤の影響も

考慮する必要があります。

褥瘡発生のリスク因子

褥瘡発生のリスク要因	オッズ比
低栄養	2.29
ベッド上寝たきり	1.91
皮膚の蒸れ	1.66
骨突出（やせ）	1.43
浮腫	1.28
糖尿病（コントロール不良）	1.20

栄養不良・低栄養状態は、一般的に長期にわたる摂食不良によって引き起こされる場合が多い。前向きな低下、免疫力の低下につながり、そこから免疫低下・感染などによる皮膚の蒸れ、やせによる骨突出、浮腫などのリスクがあり褥瘡発生の要因となる。

でも一番の予防は

「ずれ・摩擦・圧迫」

keyword !

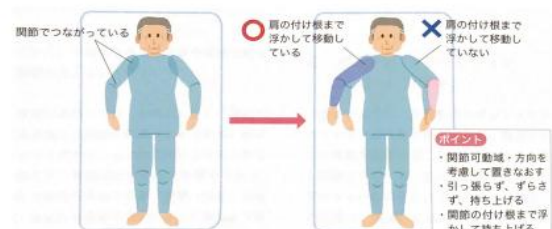
スモールチェンジや除圧の工夫で、

皮膚への負担を減らすことができます。➡

スモールチェンジ

・身体の一部を移動させることで血液循環への変化を起こす方法。

①置きなおし



褥瘡が起きる3つの要因まとめ

- ①**皮膚による原因**（弱くなると外的ダメージを受けやすい）
 - ・布団やマットレスとの圧迫やずれが起き、皮膚が弱くなる
 - ・皮膚の乾燥（高齢になると肌が乾燥しやすい）
 - ・汗や尿、便などで皮膚が汚れたり、蒸れて皮膚がふやけた状態
- ②**全身的な原因**
 - ・十分な食事を摂れず、栄養状態が悪化している
 - ・痩せている（皮下脂肪が減少し、骨が出っ張っている）
 - ・病気が原因で身体を動かすににくい、痛みを感じにくい
 - ・拘縮がある
 - ・身体のむくみ
- ③**社会的な原因**
 - ・介護力（マンパワー）の不足
 - ・不適切な寝具や車椅子、クッション、補装具などの圧迫

スキンケアと環境整備も重要！

清潔保持、保湿、
適切な寝具の選定など、
細やかな配慮が予防につながる

また褥瘡ケアにおける「Moist Wound Healing」の重要性を学びました。

moist wound healing (創面を適切な湿潤環境に保つ治療法)

ほとんどのキズは湿潤環境の方が治りがよい

キズが治るには線維芽細胞、白血球などの細胞が必要であり乾いた環境では、細胞が死んでしまうため

適切な湿潤環境を保って治癒を促進することを
moist wound healingと呼ぶ



湿潤環境のメリットは

- ・細胞増殖を促進する
- ・組織の固着による、組織損傷を回避できる
- ・滲出液を保持することで、サイトカインを利用できる

しかし 湿潤環境は細菌にとっても増殖しやすい環境であり、**感染には注意が必要**

乾燥させず、必要な水分を保つことで細胞の再生を促し、痛みの軽減や治癒のスピードアップが期待できます。

今回の学びを通じて、患者さん一人ひとりに寄り添った褥瘡ケアの質をさらに高めていきたいと感じました。

脆弱骨折患者に対する二次骨折予防

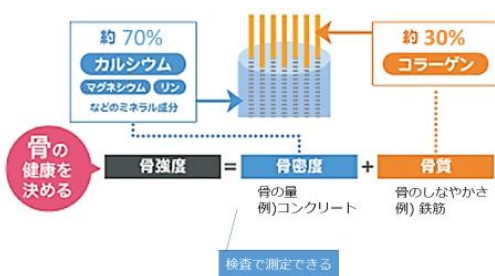
「たかが骨折」と思いがちですが、実は高齢者にとって生活を一変させる大きな転機になることも。寝たきりになることで筋力低下や認知機能の低下、さらには介護負担の増加にもつながります。**骨折は“転ばぬ先の杖”で予防が大切！**

骨粗鬆症は気づかぬうちに骨がもろくなっていきます。原因は加齢、ホルモンの変化、栄養不足、運動不足などさまざま。「骨は生きている」ことを意識して、日々の生活習慣を見直すことが予防の第一歩です。

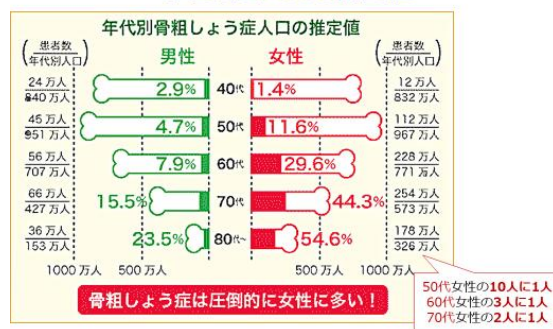


骨粗鬆症とは

- ・骨の量が減り、質も劣化して、骨の強度が低下し骨折しやすくなる病気



骨粗鬆症人口の推定値



寝たきりになった人の骨粗鬆症

動かないことで骨への刺激が減り、骨密度はさらに低下。寝たきりの方こそ骨粗鬆症のリスクが高く、骨折によるさらなる寝たきりの悪循環に陥ることも。ポジショニングや栄養管理、必要に応じた薬物療法など、チームで支えるケアが重要です。

リエゾンサービス

- ・リエゾンとは、フランス語で連携や連絡という意味。
- ・医師や看護師、介護福祉士・介護士、理学療法士、薬剤師、管理栄養士、放射線技師、社会福祉士、ケアマネなど**多くの専門職がチームになって治療のサポートを行うこと**をリエゾンサービスという。



今回、骨折がもたらす影響や骨粗鬆症の予防について、改めて理解を深めることができました。患者さんが安心して生活できるよう、みんなで連携して支えていくことが重要で私たち職員一人ひとりができることを意識し、チームで支え合うケアを実践していきます。今後も、知識と技術のアップデートを続けながら、より質の高い医療・介護を目指していきます！