



床ずれ(褥瘡)の栄養管理



10月20日は“床ずれ予防の日”です!

床ずれは医学的には褥瘡(じょくそう)と言われます。ベッド・布団や椅子などと皮膚が触れる部分に強い力が加わることで皮膚の血の流れが悪くなり、皮膚やその下の組織がこわれ、傷ができてしまいます。

体を動かさない(寝返りがうてない)、トイレで排泄ができない、食事が十分に摂れないといったことがあるとできやすいと言われています。



当院では、皮膚科医師、皮膚・排泄ケア認定看護師が勤務しており、専門的な知識をもって、治療やケアができます。また、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・リハビリスタッフの多職種で毎週チーム回診を実施しています。



床ずれ(褥瘡)と栄養の関係って?

栄養状態が悪いと床ずれはできやすく、治りにくいことがわかっています。食べる量が減ってきた、体重が減ってきたといった状態は低栄養のサインです! 食べる量が減ってしまう、栄養が偏ってくること(特に、ご飯や麺類などで簡単に食事を済ませることは問題です)で皮膚が弱く、脆くなり床ずれができやすい状態になります。たくさん食べられないときには、高カロリー、高たんぱく質の栄養補助食品を利用することもおすすめします!



最近では、ドラッグストアや大きなスーパーで購入できます! また、皮膚のバリア機能を保つためにも、夏場だけでなく、乾燥するこれからの季節も水分はしっかりととりましょう。



生活に手助けが必要な方で、オムツをされている場合、どうしても蒸れてしまったり、皮膚が汚れた状態で長時間経過したりすることがあるかもしれません。これは皮膚トラブルの原因になるため、注意が必要です。さらに、下痢による便汚染(便秘による下剤の使用も)でも、床ずれができやすくなります。食事では、水分や食物繊維はしっかりとれていますか?



野菜が食べにくい場合はスムージーなどジュースにしてもOKですよ!

便秘の方、油もとれていますか? 油の摂りすぎは困りますが、適度にとりましょう。

ビフィズス菌やオリゴ糖などを利用し、腸内環境を整えることもよいかもしれませんね。

食事はお薬のように効果がすぐにみられないこともあります。習慣にして継続することが大事です。



当院に通院中の方(どの科でもかまいません)で、食事が減ってきた、体重が減ってきたといった症状がある方、心配な方はぜひ管理栄養士にご相談下さい! 栄養指導を受けることができます。どんな些細なことでもOKです。主治医の先生や看護師さんにお気軽にお声かけ下さい。

栄養科からのお知らせ

2017年世界糖尿病デー 11月14日(火)



世界糖尿病デー 2017年11月14日に合わせて、

当院では11月16日(木)に「糖尿病を考える会」を開催いたします。

詳細はホームページや院内掲示板などをご覧ください。窓口にお声かけいただいても構いません。皆さまのご参加をお待ちしております。