

茨城

■ 在宅褥瘡創傷ケアを学びあう会（日本褥瘡学会・在宅ケア推進協会）

「在宅褥瘡創傷ケアを学びあう会」設立の経緯

厚生労働省では、2025年をめどに高齢者の尊厳保持と自立生活支援の目的で、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制(地域包括ケアシステム)を推進しています。

私は訪問看護師の経験があり、また皮膚・排泄ケア特定認定看護師が一人しかいない当地域では、ひとりでも多くの方に在宅褥瘡ケアの知識をお伝えする役割がありました。

2025年には当地域での褥瘡発生0を本気でめざしています。

日本褥瘡学会・在宅ケア推進協会コアメンバー勉強会として「在宅褥瘡ケアを学びあう会」を開始し、地域で褥瘡ケアにかかわる方(看護師、ヘルパー、介護支援専門員、医師、薬剤師、患者さん・家族など)と交流しながら学びあっています。

コロナ禍においてはZOOMを活用し、リモートで学びあっています。おかげさまで全国に広がり、北海道、東京、愛知、愛媛、長崎などから参加を頂いています。

通称：在宅在宅るるるる

在宅褥瘡ケアは、理想的なケアを一方向的に指導するのではなく、環境を考慮し、実現可能で無理なく継続できる方法を患者家族、ケアマネジャーさんはじめ在宅支援チームとともに検討する必要があります。

在宅ケアと、褥瘡ケアを知る私が、無理なく効果的に「るるるる」とご機嫌にやっていけることを、在宅ケアに携わる方にお伝えしたく、名付けました。

活動の様子

時に座学、時に体感、症例検討を行っています。
日本褥瘡学会・在宅ケア推進協会編集の「床ずれケアナビ」をもとに座学を行っています。手間なく簡単に主食と副食をつくるために、炊飯ジャーでご飯とカレーを同時に作ったり、リフレッシュのために臨床美術で世界に1つだけの作品を作ったりもします。コロナが落ち着いたら、ショーを開催します。



代表 大山 瞳 様

株式会社日立製作所 ひたちなか総合病院
特定看護師／皮膚排泄ケア認定看護師
TQM統括室 経営支援センター データ管理係主任
日本褥瘡学会・在宅ケア推進協会コアメンバー、
関東甲信越地区 評議員、ひたちなか市在宅医療・
介護連携推進協議会 普及啓発部会メンバー、
訪問看護ステーションかけはし管理者（2020年3月まで）、
終活ライフケアプランナー、メンタル心理カウンセラー



ひふはいせつケア相談所

スキンケア、爪ケア、オムツケア、
ストーマケアなど皮膚と排泄に
かかわるケアのご相談に応じます。

ひふはいせつケア相談所
おおやま ひとみ

－ 例 －

- ・スキントア
- ・床ずれケア
- ・爪ケア（厚い爪や巻き爪など）
- ・角質ケア
- ・ストーマケア
- ・尿管関連ケア
- ・オムツ用品の選び方



在宅褥瘡ケア ひたちなかメソッド

株式会社 日立製作所 ひたちなか総合病院
特定看護師 皮膚排泄ケア認定看護師 大山瞳 先生
の主導のもと、在宅褥瘡を0にするための取り組み
「在宅褥瘡ケア ひたちなかメソッド」を、抜粋して
ご紹介させていただきます。

在宅褥瘡ケア ひたちなかメソッドでは「ぴったり
シーツ」も、しっかり組み込まれ活用されています。

株式会社日立製作所 ひたちなか総合病院
特定看護師／皮膚排泄ケア認定看護師
TQM統括室 経営支援センター データ管理係主任



大山 瞳 様

日本褥瘡学会・在宅ケア推進協会コアメンバー、
関東甲信越地区 評議員、ひたちなか市在宅医療・
介護連携推進協議会 普及啓発部会メンバー、
訪問看護ステーションかけはし管理者（2020年3
月まで）、終活ライフケアプランナー、メンタル
心理カウンセラー

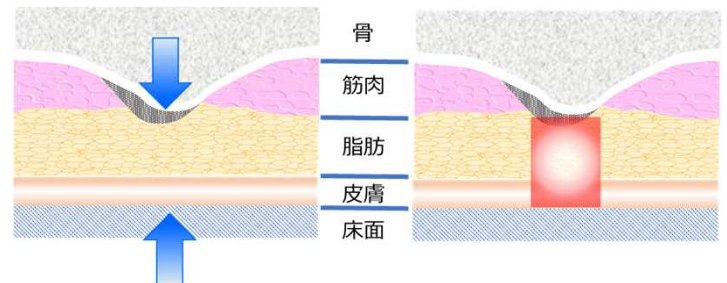
在宅褥瘡ケア ひたちなかメソッドとは

当地域で実践している褥瘡ケアの方法で、ケアを生活行為と合わせて行います。
例としては局所ケアをわざわざするのではなく、入浴の時に体を洗うのと一緒に行うなどです。

「こんなに手抜きして、大丈夫ですか?」と言われることが多いです。以下に一部を紹介します。
これまでに悪化した方はひとりもいませんが、患者背景や環境、チームメンバーの考え方が異なると思
いますので、チームコンセンサスを得てから実施してください。

床ずれは皮膚の病気ではない

床ずれは外力(圧迫とずれ)から逃れられない部位の
骨近くの軟らかい組織から発生します。
きずの部分に薬を塗っているだけでは治りません。



体感でわかる原因(ずれ)と予防(除圧) ～ずれと除圧(圧抜き)を体感してもら～

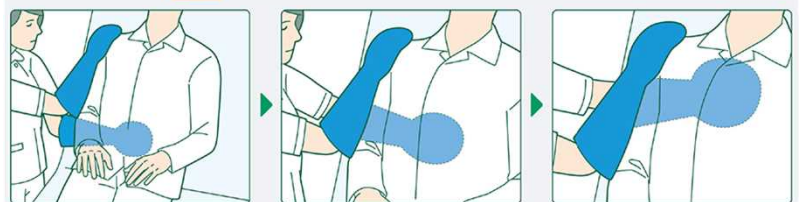
外力から逃れる方法が除圧です。床ずれの
予防には、除圧が一番大切です。

ベッドに寝た状態で自ら動かずベッドアップ、
ダウンしてずれを体感してもらいます。

体感すると「こんなにひどい事をしていたの?」
「ブリッジさせられているみたい」と、実感される
方が多く、外力のひどさ、除圧の必要性を伝えます。

圧抜き

● ベッドアップ Point ベッドアップ、ベッドダウン後は必ず圧抜きをしましょう。



手を患者さんの腰のあたりから
差し込みます。
もう片方の手は、肩のあたりを
支えます。

患者さんの胸郭を開くように
しながら、差し込んだ手を
上方へ移動します。

肩の高さまで移動したら、肩口
から手を抜きます。反対側も
同じように行います。

画像提供 アルケア株式会社様

体圧分散寝具(床ずれ予防マットレス)

ADL(日常生活動作)の拡大が可能な方は、寝返り、起き上がりしやすいものを選んでもらいます。
自分で寝返りができない方には除圧機能付きの体圧分散寝具(モルテン社のオスカー)を導入し、
人の手による体位変換はしない方法をお勧めしています。

ぴったりシート

敷物をすればするほど、床ずれ予防マットレスの機能を阻害します。体圧分散寝具の機能を引き出すには、伸びて、汗を吸い、乾燥も早く、エアーマットにも対応している、ぴったりシートが最適です。

病む方にとって「生活の場」の多くはベッドの上です。心地よいベッドは心身の安らぎをもたらします。

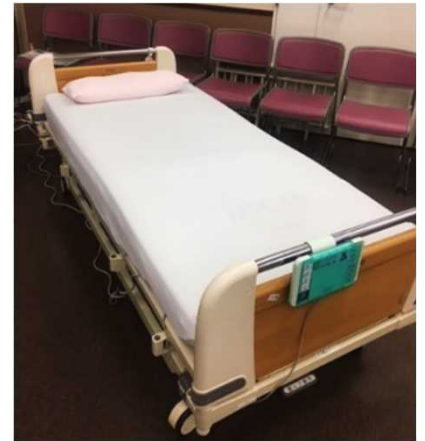
加えてぴったりシートは、除圧、移動の際に使用するリジラストグローブの操作もしやすく、ケアをする方も楽々です。日本褥瘡学会でも「少し滑るシートが良い」との見解があります。



リジラストグローブ

画像提供 アルケア株式会社様

エアーマット使用例 (モルテン オスカー)



オムツ交換

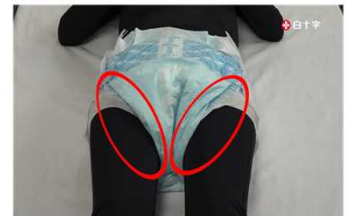
排泄物は時間が経つとアルカリ性に傾きます。PHコントロールをするオムツ(白十字社)を使用し、肌トラブル予防します。交換も「ずれ」に繋がります。

特に夜間は、患者さんを起こしてまで、介護者が起きてまでする方法はおすすめしません。そっと忍び寄りズボンを下げられたら恐ろしくて夜もおちおち寝ていられません。いったん目がさめたら眠れなくなってしまい、昼夜逆転を招いてしまいます。

重ね当てはお勧めできません。立体ギャザーが外側に倒れやすくなり、排泄物が外側に漏れてしまいます。重ねること、圧迫やずれ、蒸れを助長することになり、褥瘡発生リスクを高めます。

オムツの当て方のポイントは、そけい線の内側にフィットさせることです。

テープ① そけい部の内側にフィットさせる



テープ② テープを斜めに止める



画像提供 白十字株式会社様

局所ケア(きずの手当)

感染兆候がなければ、1週間に2-3回、入浴、シャワー浴のときに石鹸で床ずれと周囲の皮膚を洗います。温かいたくさんのお湯で流してもらうと良いです。消毒は、良好な肉芽の新生を阻害するのでお勧めしません。

オムツに覆われた部位の床ずれであれば、直接オムツに軟膏をつけて、床ずれに付着させます。ガーゼを用いると圧迫やずれにつながり、滲出液が少ないとガーゼを剥がすときに肉芽を剥いてしまいますし、滲出液が多いと床ずれと皮膚をふやけさせてしまいます。テープを貼った皮膚は動作の度に引っ張られ、剥がすときにも傷ができる恐れがあります。

在宅褥瘡創傷ケアの学びあう会、在宅褥瘡ケア ひたちなかメソッド のお問合せは

ひたちなか総合病院 大山 瞳 様 までお願いいたします。

お問合せ先 ☎ 070-1052-3094

メール hitomi.oyama.dn@hitachi.com

ケアをする人、される人、ご家族みなさんで使える快適なシートです

介護ベッドから一般のベッドまで

使った瞬間から、快適なベッド環境に

信公 ぴったりシート

検索



HP



Instagram



在宅褥瘡ケア ひたちなかメソッド 結果の検証

■ 訪問看護ステーション「のぞみ」

高橋 裕美 様

茨城県那珂市に位置するステーションです。
母体の在宅療養支援病院である、小豆畑（あずはた）病院と連携しています。

現在、看護師5名・理学療法士1名・作業療法士1名・事務職員1名の8名が在籍しており、慢性期や終末期・精神疾患をかかえている方々の「家で生活したい」という想いに寄り添いながらサービスを提供しています。



SEiTO

医療法人社団青燈会
訪問看護ステーション「のぞみ」

茨城県那珂市菅谷605
☎ 029-295-6807



90歳代男性のご利用者様へ訪問をしています。

ご家族様より、常に褥瘡形成についてご心配の発言を度々されていらっしゃいましたが、在宅褥瘡ケアひたちなかメソッドの実践と、ぴったりシーツを利用してからは褥瘡の形成はありません。

今では、ご家族様は褥瘡がないことが当たり前といった様子で喜ばれています。

また、他の利用者様からは、シーツは過去にいろいろな物を試したそうですが、どれもじっくりこなかったと話されていました。ところがぴったりシーツは、肌さわりが良いと気に入ったそうです。

それまでは夜間にシーツのヨレやシワが気になり起きてしまうことがあったようですが、ぴったりシーツにしてからは、そのような心配なく良眠できているとお話をしていました。ご家族様も安心して介助ができるというお声をいただきました。

どちらのご利用者様も「肌さわりが良い」「夏も蒸し暑くなく冬は保温性があり一年を通して快適」「適度に滑る（滑りすぎない）ので介護がしやすい」等、お話しされ好評です。

■ なないろつむぎ訪問看護リハビリステーション

佐藤 裕美 様

当ステーションは、
「利用者それぞれの個性や生き方に合わせたケアを、
糸を紡ぐように人と人との関わり合いを丁寧に」
を理念として、地域の皆様に愛されるステーションを目指しております。



合同会社SATOI
なないろつむぎ訪問看護リハビリステーション

茨城県那珂郡東海村大字舟石川288-4
☎ 029-219-8910



在宅褥瘡ケア ひたちなかメソッドの一番良い所は「ラクに楽しくケアできる」ということです。

当ステーションの80代 男性は、過去に入院した際に褥瘡が出来てしまった事があり、入院はせずに在宅で褥瘡ケアをしたいと、ご家族の強い要望があり、在宅褥瘡ケア ひたちなかメソッドを取り入れました。

大山さんに同行いただき、ご家族でも十分継続できる、驚くほどケアの負担が少ない方法で、褥瘡が良くなっていく様子を目の当たりにしたご家族はもちろん、私たちも目からウロコの体験でした。

これならば自分もできると、ご家族も自信を持ち、私たちもその様子を見て自信を深めました。

ぴったりシーツについては、介護ベッドに使うシーツなのに肌触りが良く、洗濯がラク、乾きも早いと、使い勝手の面からも、ご家族もとても気に入り、今ではご夫婦で使用されています。

余談ですが、訪問リハビリのスタッフも、エアーマット上で可動域訓練をしても、手直しが要らないぴったりシーツに驚いていました。