



# とこずれ (褥瘡) じょく そう

寝たきりの高齢者が増えています。2000年現在120万人、25年後には230万人におよぶとされ、そのうちの10～20%の人にとこずれがおこるといわれています。一度できると治りにくくやっかいなので、つくらないよう努力しましょう。もしできてしまったら症状に応じた適切な治療が必要です。皮膚科専門医にご相談ください。

## とこずれのでき方

活動性の低下  
知覚の低下  
栄養低下  
やせによる骨の突出  
湿潤、まさつ、ずれ

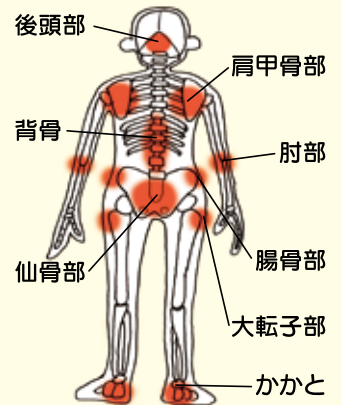


### 圧迫、血流障害

寝返りをせずに横になっていると血液が滞って2時間位でとこずれができます



とこずれ



### 好発部位

骨の突出した部分にできやすい

## 手術をしない治療



黒いところは取り除きます



傷は深く化膿しています



適切な治療で半年後に治りました

## 手術による治療



術前



術後

## 予防のための5カ条

1. 体位変換をこまめに行う
2. よい栄養状態を保つ
3. 皮膚を清潔に保つ
4. 寝具のシワや縫い目に注意する
5. エアマットなどの除圧用具を上手に使う

※とこずれの最大の予防は若い頃から生活習慣病に気をつけて寝たきりにならないことです。

いい ひふ

# 11月12日は皮膚の日です