



# 褥瘡を予防する ポジショニング “サポートと圧抜きの重要性”

北出貴則

医療法人 誠佑記念病院 診療技術部 リハビリテーション室 室長, 理学療法士

## Point

- ▶ 身体の重みをしっかりと支持する（受ける）サポートを心がける
- ▶ サポートの際には、局所だけでなく姿勢全体の圧分散を考える
- ▶ サポートする際は、皮膚や軟部組織をセンサーとして捉える
- ▶ 圧抜き・衣服圧解消は、誰でも どこでも いつでも行え、快適を提供できる
- ▶ 褥瘡予防のポジショニングでは、“外力が気になる存在”になること

## はじめに

褥瘡予防のポジショニングでは、圧迫や摩擦、ずれ（外力）をいかに生じさせないようにするかが重要です。クッションなどでサポートする場合は、局所の圧軽減だけでなく、姿勢全体の圧分散を心がけるとともに、姿勢アライメントの設定や体位を安全で快適に保持することが求められます<sup>1)</sup>。しかし、臨床では、局所的な圧迫回避のみのポジ

ショニングや、身体各部および姿勢の保持が十分ではないポジショニングをよく目にします。また、サポート後の圧確認は仙骨部が多く、その他の部位への圧確認は少ないように思われます。

本章では、褥瘡予防のポジショニングにおけるサポートと圧抜きについて、ポイントとその重要性について解説します。



## サポートの重要性

### サポートの定義と意義

サポート (support) とは、支えること、支持すること、後援すること、元気づけることを意味し、また、それを行う人であるとの意があります（日本国語大辞典）。

ポジショニングにおけるサポートの役割は、身体を支持することにあります。実のところ、サポートに関する定義や意義は明確ではありません。たとえば、どこを・どの程度・どの範囲・どのようにサポートするのかという基準はなく、サポートに使用するクッションなどの基準もありません。現在、サポートは、クッションなどの製造各社による使用方法、医療・介護職個々の考え方や教育歴、経験などにより、対象者の状態や職場環境に応じて行われています。サポートに明確な基準はありませんが、サポートの質が重要であると筆者は考えています。なお、サポートを段階的に考えると、表1に挙げる3つになります。

サポートでは、クッションなどで身体を支持することに重きを置くとありますが、表1のように、サポートを段階的に考えると、クッションは身体各部を直接的にサポートする役割、マットレスは姿勢全体のサポートと圧分散を図る役割であると考えられます。

なお、ベッドについては、身体やクッション、

マットレスといった寝床内環境すべてをサポートする役割を担っています。

ベッドの役割について、関心は少ないと思いますが、寝る位置や背上げ・足上げ機能、高さや幅などが、姿勢の安定性、サポートの安定性や支持状況、圧分散効果などに影響を及ぼすと考えられるため、改めてベッドの役割について関心をもっていたきたいです。

### 姿勢全体の圧分散の重要性とサポートの仕方

ところで、ポジショニングでのサポート時では、ついつい筋緊張亢進や拘縮に注目しがちですが、忘れてはならないのは、局所だけでなく姿勢全体の圧分散を図ることです。

姿勢全体の圧分散は、体圧分散マットレスの役割ですが、身体各部のサポート時も圧分散させる必要があります。体圧は、身体各部の重量（重み）によって生じるため、圧分散のためのサポートでは、身体の重み（重量）を考慮しなければなりません。

サポートで、身体の重みをしっかりとクッションで受けることは、身体各部の重みを“浮かせる”ことになります。つまり、身体と接触しているマットレスから身体の一部を完全に離す必要があります。マットレスから身体を浮かすことで、接地面に加わる身体の重み（体圧）が解消または軽減します。身体の重みをしっかりとクッションにのせ、

表1 ポジショニングにおけるサポートの段階

サポートの用具	サポートの対象、範囲
クッションなど	上肢・下肢・体幹（片側など）などの身体各部に対するサポート
褥瘡予防マットレス	身体全体（姿勢全体）に対するサポート
ベッド	マットレスやクッション、敷物、布団類、対象者などを含めた寝床内環境すべてに対するサポート

※寝床内環境とは、人が眠るときに接する、マットレスや敷き布団と毛布や掛布団など囲まれた空間の気候などをいう