



ケアシリーズ① ご家族のためのサポートガイド

私がお伝えします



社会医療法人ペガサス 馬場記念病院
皮膚・排泄ケア認定看護師



ご自宅で褥瘡ケアを行ううえで、ご家族の協力は欠かせません。日々のケアを無理なく続けるためには、専門知識だけでなく、生活の中で実践できる工夫が大切です。本資料では、ご家族が取り組みやすいケアの方法と、負担を減らすためのヒントをご紹介します。

日常生活でのサポートのコツ

褥瘡ケアは、特別な処置だけでなく、日常の中で小さな工夫が重要です。まず、2～3時間ごとの体位変換を日課として取り入れましょう。次に、着替えや入浴のタイミングで皮膚の状態を確認する習慣をつけることが早期発見につながります。また、バランスの良い食事や栄養補助食品の活用も、皮膚の回復を支える大切なポイントです。

体位交換時の身体の向き

自分で動けない方を定期的に動かす方向

※基準時間が2時間の場合



負担を減らす工夫

ご家族のケア負担を軽くするためには、日常生活の流れに組み込むことが効果的です。たとえば、食後に体位変換を行う、食事の前後に皮膚観察をするなど、時間を決めておくことで継続しやすくなります。また、体圧分散マットや移動補助具などの道具を活用することで、身体的な負担も軽減されます。悩んだときは、病院の患者相談窓口などに気軽に相談しましょう。



Column

“がんばりすぎない”ケアのすすめ

ご家族が無理をしすぎず、継続できるケアを行うことが、患者さまの安心にもつながります。

気分転換の時間をつくる

散歩・趣味の時間など



家族以外にも協力を頼る

訪問看護や
デイサービスの活用



ストレスを感じたらひと休み

ストレスを感じたら、ひと息入れることも大切



(2025.3.14)

画像提供：PIXTA

