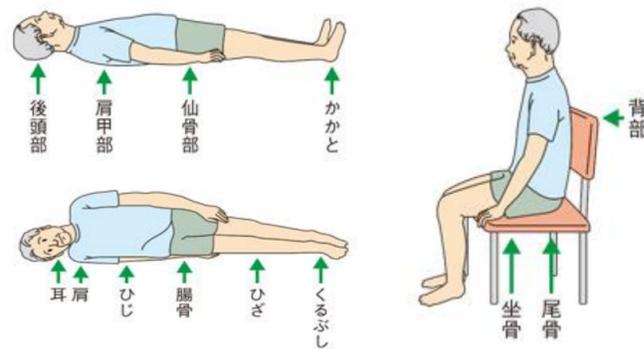




褥瘡について知ろう！

褥瘡(じょくそう)という言葉をご存知でしょうか？褥瘡とはいわゆる「床ずれ」の事。身体の特定の部位が圧迫され続けることなどによって血流が悪くなり、その部分の組織が壊死することをいいます。長時間同じ姿勢でいることや、皮膚が弱くなっていること、背骨がまがっていたり痩せて骨が出っ張っていること、栄養状態が悪いことも褥瘡発生のリスクになります。

褥瘡のできやすい部位



寝たり座ったりしている時に、圧力がかかるところにできやすいです。最初は触っても消えない赤みが出てきて(発赤)、そこからだんだんと皮膚の深い部分まで傷が深まっていきます。水ぶくれのようになっていたり、皮膚がずれて皮がむけたりすることもあります。

予防のために・・・

姿勢をこまめに変わる
マットレスやベッドの
かたさを調整する



- ・横になったままだも同じ向きで過ごす、座ったまま長時間テレビをみる方は要注意！
- ・フローリングに布団などかたい場所に眠るのではなくマットレスやベッドを使う

皮膚の清潔・保湿を
たもつ



- ・傷がある場合は洗浄する
- ・低刺激の保湿クリームやワセリンを使用して乾燥を防ぐ(こすらないよう優しく！)
- ・おむつを使用している方はこまめな交換を

食事をしっかりとって
栄養をつける



- ・低栄養を避ける
- ・食事がすすまない方は、少量高カロリー栄養補助食品をうまく使う

褥瘡改善(予防)に良い栄養素

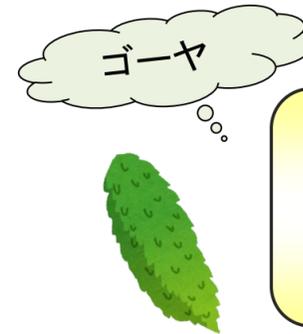
十分なエネルギー(体重×30kcal)とタンパク質(体重×1.25~1.5g)

- +亜鉛(皮膚の再生を助ける)
・・・牡蠣、牛肉、豚肉、かつおなど
- +ビタミンC(皮膚をつくるコラーゲンの合成を助ける)
・・・生野菜、キウイフルーツ他果物など



1日3食
バランスよく食べましょう

旬の食材でクッキング★



多く含まれる栄養素

- カリウム
- 葉酸
- ビタミンC

効果

- 高血圧予防、利尿作用
- 貧血予防
- 抗酸化作用

～ゴーヤとツナのサラダ～

材料(4人分)

- ・ゴーヤ 1/2本
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ツナ缶 1/2缶
- ・塩昆布 大さじ1(約5g)
- ・ごま油 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1



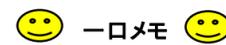
栄養成分 (1人分)

- エネルギー 35kcal
- たんぱく質 2.0g
- 脂質 1.3g
- 食塩 0.6g
- 食物繊維 1.2g

<作り方>

- ①玉ねぎはみじん切りにして水にさらす。ゴーヤはワタと種を取り出し、薄くスライスする。
- ②ゴーヤにひとつまみの塩(分量外)を加えて軽くもんでおく。
鍋に湯を沸かし、ゴーヤをさっと茹で、氷水の入ったボールで水にさらす。
- ③キッチンペーパーでゴーヤと玉ねぎの水気をしっかりととり、ツナ、塩昆布と混ぜ合わせる。
ごま油、しょうゆを加えて味を調え、お皿に盛り付けて完成。

減塩タイプの塩昆布やしょうゆを使うのも良いです♪



9月1日は防災の日

1923年に発生した関東大震災に由来して、毎年9月1日は『防災の日』に制定されています。地震や大雨など近年被害が多くありますが自然災害はいつ発生するかわからず、日ごろから備えておくことが大切です。すでに防災グッズを用意している方も、備蓄食品の期限や衣類のサイズ確認など、この日を機会に見直してみてもいいかもしれません。

