

作業療法だより

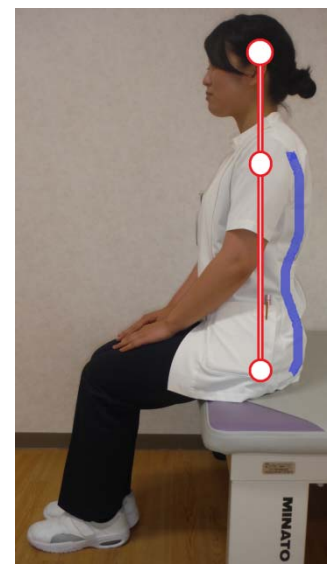
厳しい暑さが続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか？
今回は座位姿勢と褥瘡についてお話させていただきます。

○正しい座位姿勢とは？

正しい座位姿勢とは、長時間座っていても疲れにくく作業しやすい姿勢です。

具体的には

- ・背中はS字カーブを描いている
- ・横から見て頭・肩・お尻は同一線上にある
- ・左右どちらかに傾いていない
- ・両足でしっかり支えられている
等のポイントがあります。



○座位姿勢が崩れると褥瘡の危険性あり！

褥瘡とは、同じ姿勢を長時間とることによって、体重で圧迫されている場所の血流が悪くなったり滞ることで、皮膚の一部が赤い色味をおびたり、ただれたり、傷ができてしまうことです。

一般的に「床ずれ」ともいわれています。

座位姿勢が崩れると一点に体重がかかりやすく、褥瘡の危険性が上がります。

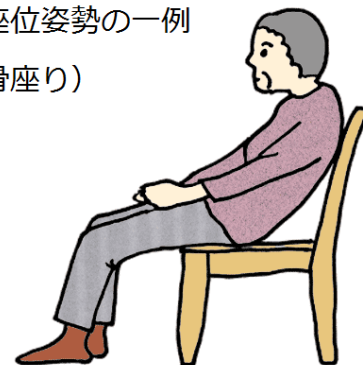
○褥瘡を防ぐためには？

褥瘡を防ぐためには

- ・正しい姿勢で座ること
- ・定期的に体重がかかる部位を変えること
- ・クッションなどで圧力がかかりにくくすることが重要です。

悪い座位姿勢の一例

(仙骨座り)



(c) <http://otakiyama.com/>

○褥瘡の好発部位は？

座位で褥瘡が発生しやすい部位（好発部位）は
図（青丸）に示す通りです。

褥瘡好発部位の多くは骨が出っ張っているため、
椅子や床からの圧を受けやすい部位です。

また、膝裏のように骨が突出していなくても
長時間椅子の座面等が接することで
褥瘡が発生しやすい部位もあるので注意が必要です。



○褥瘡を防ぐクッションとは？

褥瘡発生リスクの高い場合（感覚障害がある、痩せていて骨が突出している等）、クッションの利用が有効です。

クッション選択のポイントは

- ・クッションがしっかりお尻を包み込んでいること
- ・骨の突出している部分がクッションの底に当たっていないこと
（クッションが柔らかすぎたり厚さが不十分な時に起こる）
- ・安定して座ることができること
等です。

クッション本体の素材はウレタンフォーム等のフォーム材、ゲルなどの流動体、空気室構造、これらの混合、その他の素材に大きく分けることができます。

どんな素材、厚み、形を選択するかは、クッションを使用する方の身体能力、生活能力、使用環境等によって異なります。

クッションを使用することによって安定した座位がとれ、座位時間が延びるだけでなく、できる作業が広がることもあります。

自分にどのようなクッションがあっているのかが気になる際は、担当の医療、介護スタッフと一緒に検討していきましょう。