

第160号

# まちのくすりやさん

今回のおはなし

「床ずれ予防」

「たばこ増税」



## 床ずれ予防 周囲一丸

寝たきりの人の背中や腰などが長い時間圧迫されてできる皮膚障害「床ずれ」。医学用語では、褥瘡（じょくそう）と呼びます。この20年ほどで予防や治療法の研究が進み、医療現場で成果が上がっています。高齢者の在宅ケアが広がる中、介護に携わる家族が対策を理解することも重要になっています。床ずれは、体の一部が圧迫され続けて、血流が悪くなり、皮膚や皮下組織が損傷する現象です。仙骨部（背骨の下端）など骨が出っ張った部位にできやすく、寝たきりや車いす生活の人におこりやすいです。床ずれは、悪化すれば、感染症を誘発し、命の危険を及ぼすこともあり、病院で床ずれ対策を担う内科の医師は、高齢者診療を中心としている病院には避けて通れない疾患と指摘しています。

床ずれをつくらない「意識」、発生原因や予防などの「知識」、特殊なベッドやクッションの購入など、「用具の確保」の3つが重要とされています。

20年ほど前まで床ずれは、看護の怠慢が原因とされ「看護の恥」とも言われていました。1998年に日本褥瘡学会が設立して研究が進み、適切な対策を取れば予防できることがわかってきました。高齢化に伴い、在宅介護に携わる家族が床ずれを正しく理解することも大切で、日本褥瘡学会は、「床ずれ予防パンフレット」を作成し、ホームページで公開しています。発生原因となる「圧迫」「皮膚のずれ」「栄養不足」の対策を紹介しています。

圧迫対策では、床ずれ予防用マットレスの導入が重要です。体圧分散効果の高い高機能型から軽症用まであり、介護支援専門員（ケアマネジャー）と相談して選ぶといいでしょう。要介護2以上なら、介護保険を活用して1~3割の自己負担でレンタルできます。痩せて骨が出っ張ると圧迫を受けやすいため、栄養管理もかせませません。十分なエネルギーとタンパク質の摂取を心掛けましょう。尿や便で皮膚が湿った状態が続くと、床ずれができやすいため、排尿・排便後は、早めにおむつを交換しましょう。また、保湿クリームなどで皮膚の乾燥を防ぐ事も大切です。

日本褥瘡学会が2016年に調査したところ、在宅患者の床ずれ部位は、仙骨部が30%で最多。座骨結節部（左右のお尻の下の方）10%、かかと9%だったそうです。発見が遅れると治療に時間がかかる為、皮膚が赤くなったり皮膚の下が硬くなったりする初期症状の早期発見が重要です。

### 【床ずれ予防のポイント】

- ・ 予防用マットレスの活用や定期的な体位変換で圧迫を防ぐ。
- ・ 滑りやすいグローブや体位保持クッションを使い、皮膚のずれを防ぐ。
- ・ 十分な栄養を摂取し、痩せ細るのを防ぐ。
- ・ おむつは長時間つけ続けず、早めに交換する。
- ・ 皮膚が乾燥しないように保湿クリームなど利用する。
- ・ 「皮膚が赤い」「皮膚の下が硬い」など初期症状を見逃さず、早めに医師に相談する。

## 10月から「たばこ税」増税

10月1日からたばこ税が紙巻きたばこ1本あたり1円増税され、1本あたり13.244円だった税率は、14.244円となった。これを受け、たばこの価格が一斉に値上げされた。紙巻きたばこ136銘柄、葉巻たばこ16銘柄、パイプたばこ3銘柄、刻みたばこ3銘柄、かぎたばこ18銘柄、加熱式たばこ48銘柄の計224銘柄が、JTが小売定価改定を申請して認可された。代表的な銘柄の価格を見ると、紙巻きたばこでは、メビウスやピアニッシモが490円から540円に、セブンスターやピース（20本入）が510円から560円に値上げされた。加熱式たばこでは、メビウス・ブルーム・テック専用が490円から540円に、メビウス・ブルーム・テック・プラス専用が500円から550円になった。フィリップ・モリス・ジャパンの代表的な銘柄では、紙巻きたばこでは、マールポロブランドが520円から570円に、ラクブランドが460円から500円に、加熱式タバコでは、マールポロ・ヒートスティックが520円から550円になった。尚、たばこ税については来年10月1日に再増税が予定されている。

.....  
1箱540円のタバコで計算すると、30日間で16,200円

1年間で 197,100円      5年間で 985,500円

10年間で 1,971,000円

**全部煙で消えてしまいます!!! もったいないです**



これからの季節、屋内ではマスクを着ける、こまめに石けんで手を洗う、3密を避けるといったWITHコロナ時代の感染対策をしっかり続けていくことが、冬に流行させないためには重要です。

### (一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5健康センター内

Tel 047-355-6812 (月~金:10~15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiwase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>