



# スライディングシートの活用

介護老人保健施設 田辺すみれ苑  
作業療法士 藤田 純

- ・研修の声をかけて頂きありがとうございます。
- ・今回開催できず、残念です。本来であれば、スライディングシートの使い方を体験を通して紹介する予定でしたが、資料だけとなっています。
- ・何のためにスライディングシートを使うのかということを説明する資料となっています。一つは、利用者の安全のためであること、もう一つは、介助者のリスク(腰痛)を軽減するためであることを説明する資料です。
- ・今回テーマが、「介護予防」ということだったので、スライディングシートの活用しながら動きの支援する方法についてもデモをしたいと思っていましたが、この点については、資料では説明できません。

- ・また、研修できる機会があれば、スライディングシートの体験と介護予防として動きを支援するための介助方法をお伝えできればと思います。
- ・来年度も介護普及センターの研修を受け持つ予定であり、スライディングシートやスライディングボードの使い方も体験できる研修にしたいと思っています。
- ・予定通り研修が開催されるか不透明ですが、実技で体験しなければスライディングシートの事もよくわからないと思うので、体験できる機会をなるべく作るようになります。
- ・以下理屈っぽい資料で申し訳ありませんが、参考にして下さい。

なぜ、スライディングシートを  
使うのか？

# ベッドでの寝位置の修正

## 摩擦力

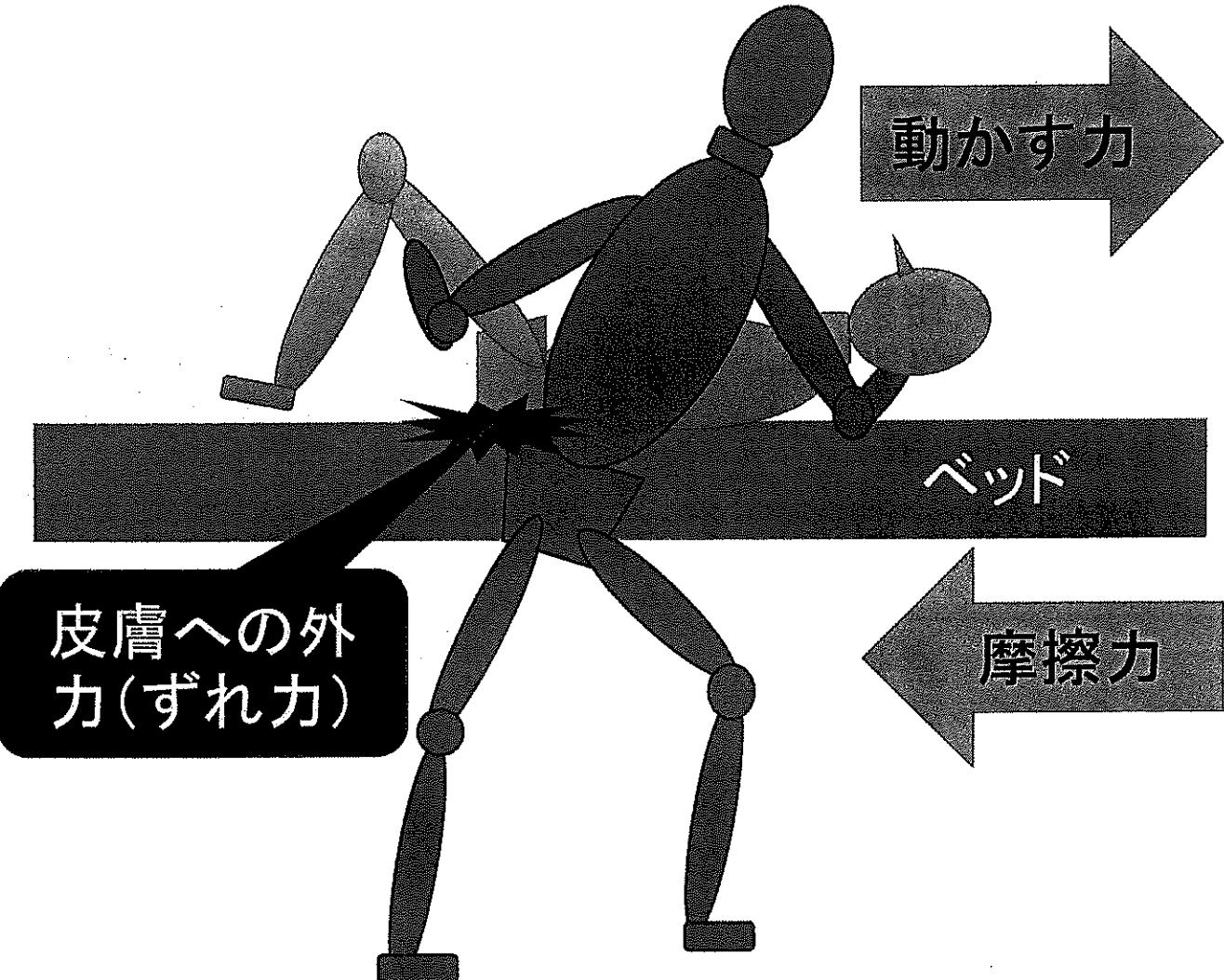
対象者の体重・マットレス・湿潤によって変わる

## 動かす力

摩擦力よりも大きくなければ、動かない

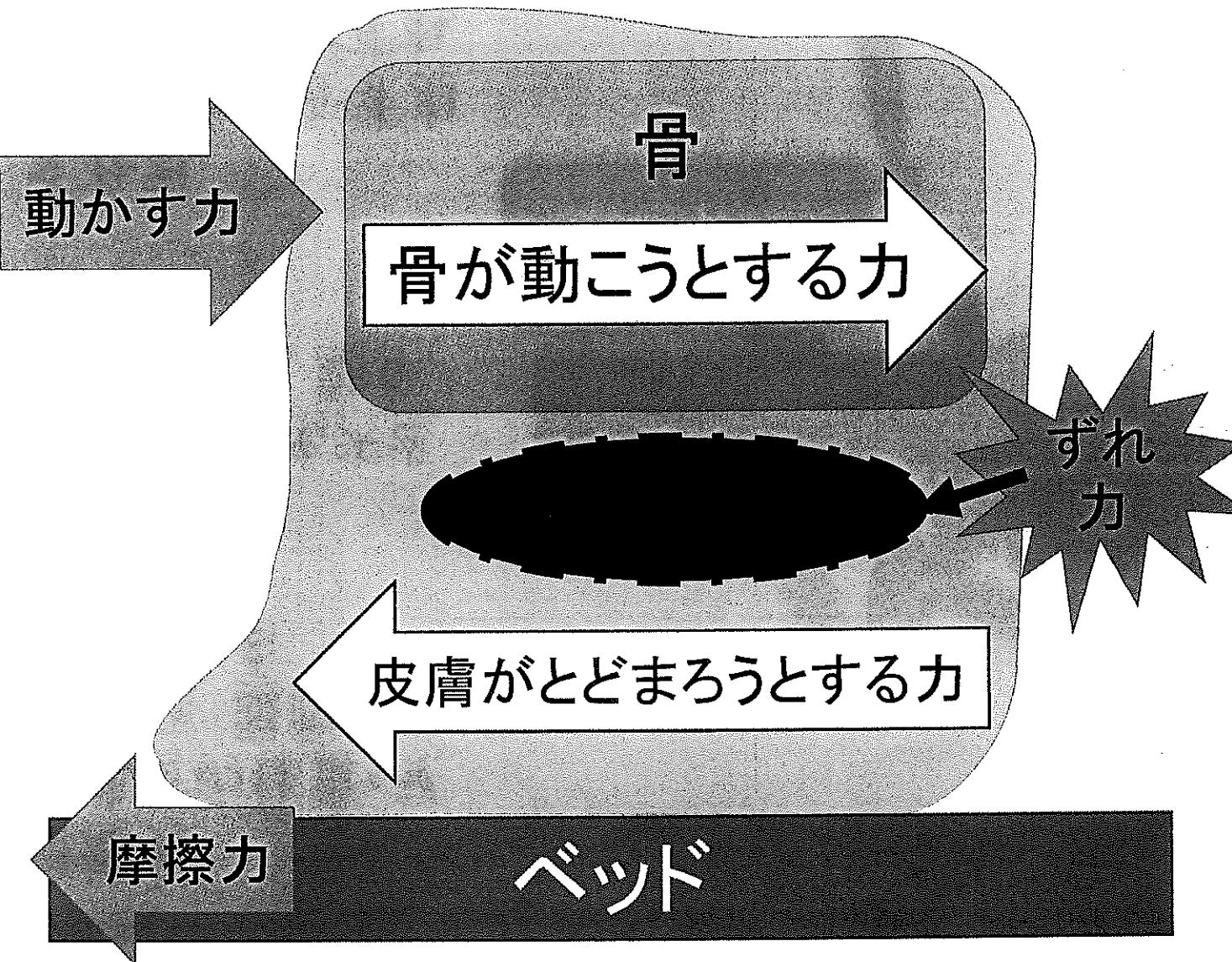
## ずれ力

摩擦力と動かす力が大きいほどずれ力も大きくなる



# ずれ力

褥瘡予防とノーリフトで使う福祉用具 美健一郎  
WOC Nursing Vol.2 No.2より一部改変



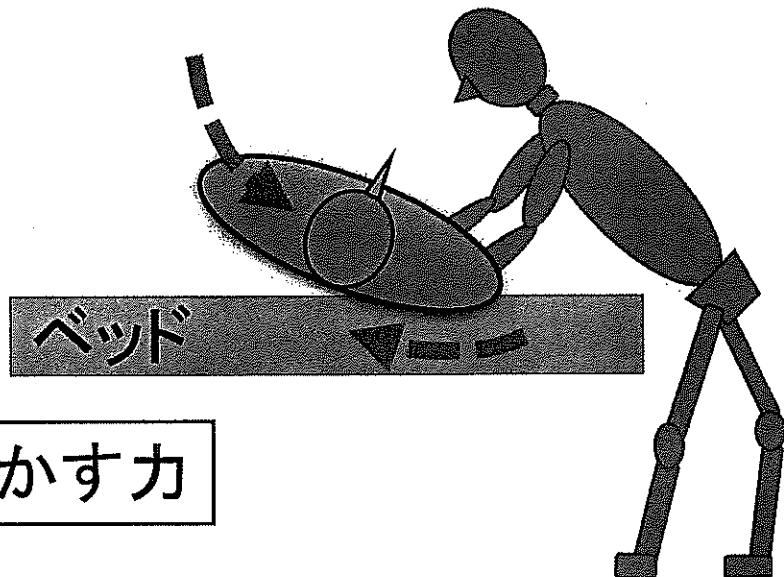
表層解離  
(表皮・真皮層)  
水疱・びらん・浅い  
潰瘍

皮下層解離  
(皮下脂肪層・  
筋膜・腱)  
潰瘍・ポケット形成

深層解離  
(筋、腱、骨膜)  
潰瘍・ポケット形成

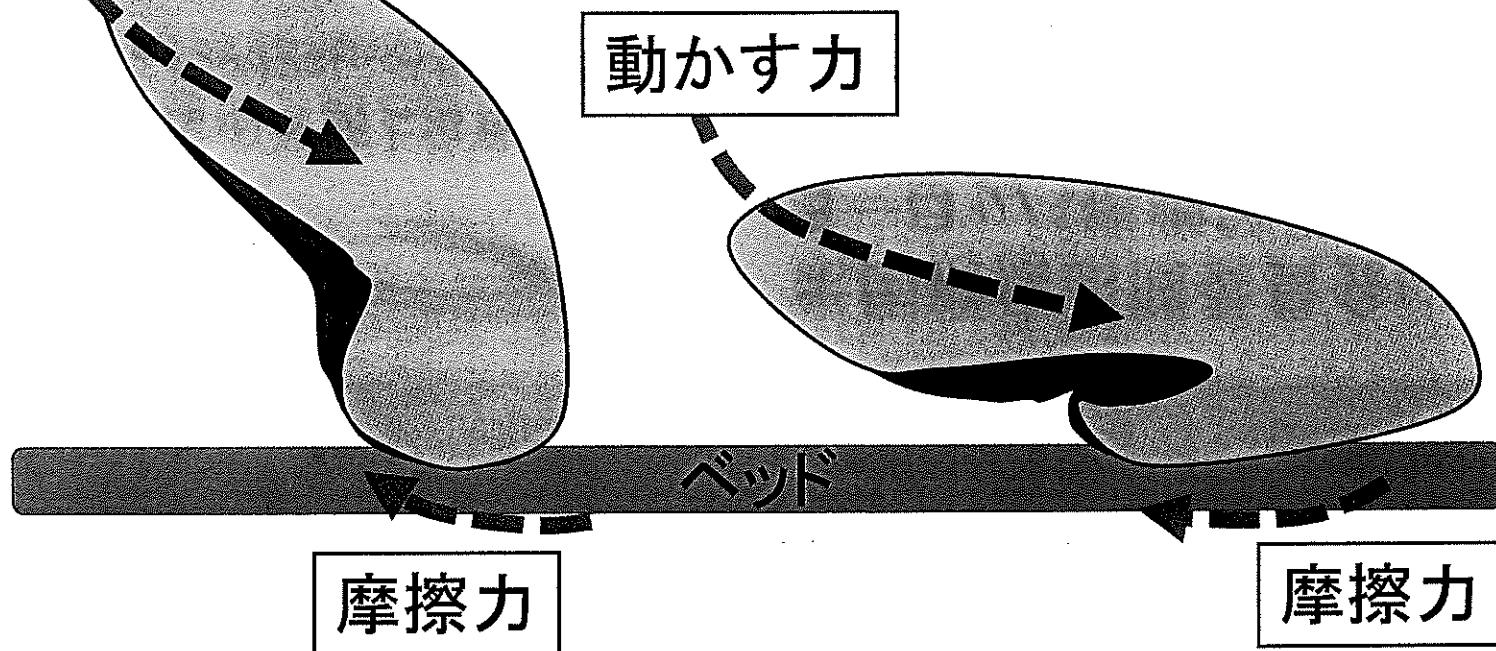
# 体位変換時のずれ

大浦武彦著「新しい体位変換」より改変



## 外力性ポケット

体位変換などで繰り返し加えられた動的外力が創に加わって皮膚がゴムのように伸ばされたり、押し込められた結果、解離が起き、ポケットのような空間を発生させる



# 褥瘡の予防と治療 クイックリファレンスガイド第2版

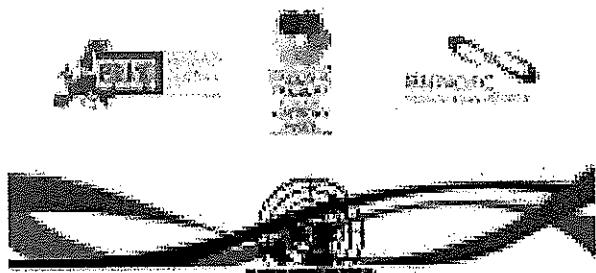


褥瘡の予防と治療:  
クイックリファレンスガイド

日本語版

米国褥瘡諮問委員会NPUAP  
ヨーロッパ褥瘡諮問委員会EPUAP  
環太平洋褥瘡対策連合PPPIA

世界の褥瘡の予防と治療に関する  
ガイドライン



世界中の医療従事者が利用できる、褥瘡の予防と治療に関するエビデンスに基づいた推奨を提供することを目標に作成

ダウンロードはこちら(メンリッケヘルスケア株式会社ウェブサイト)  
<http://www.molnlycke.jp/news-media/wound-care/qrg2014/>

# 褥瘡の予防と治療 クイッククリファレンスガイド第二版より

## 体位変換法

皮膚が圧力及びせん断力を受けないようにする

移動補助用具を用いて摩擦やすれを軽減する。 体位  
変換時には患者を引きずらずに持ち上げる。

(エビデンスの強さ=C 推奨度=◀◀)

多くの場合、リフト／シートの利用などの単純な手法  
が使用可能である。

米国褥瘡諮問委員会NPUAP  
ヨーロッパ褥瘡諮問委員会EPUAP  
環太平洋褥瘡対策連合PPPIA

# 「人の手による・体位変換」は諸刃の剣である

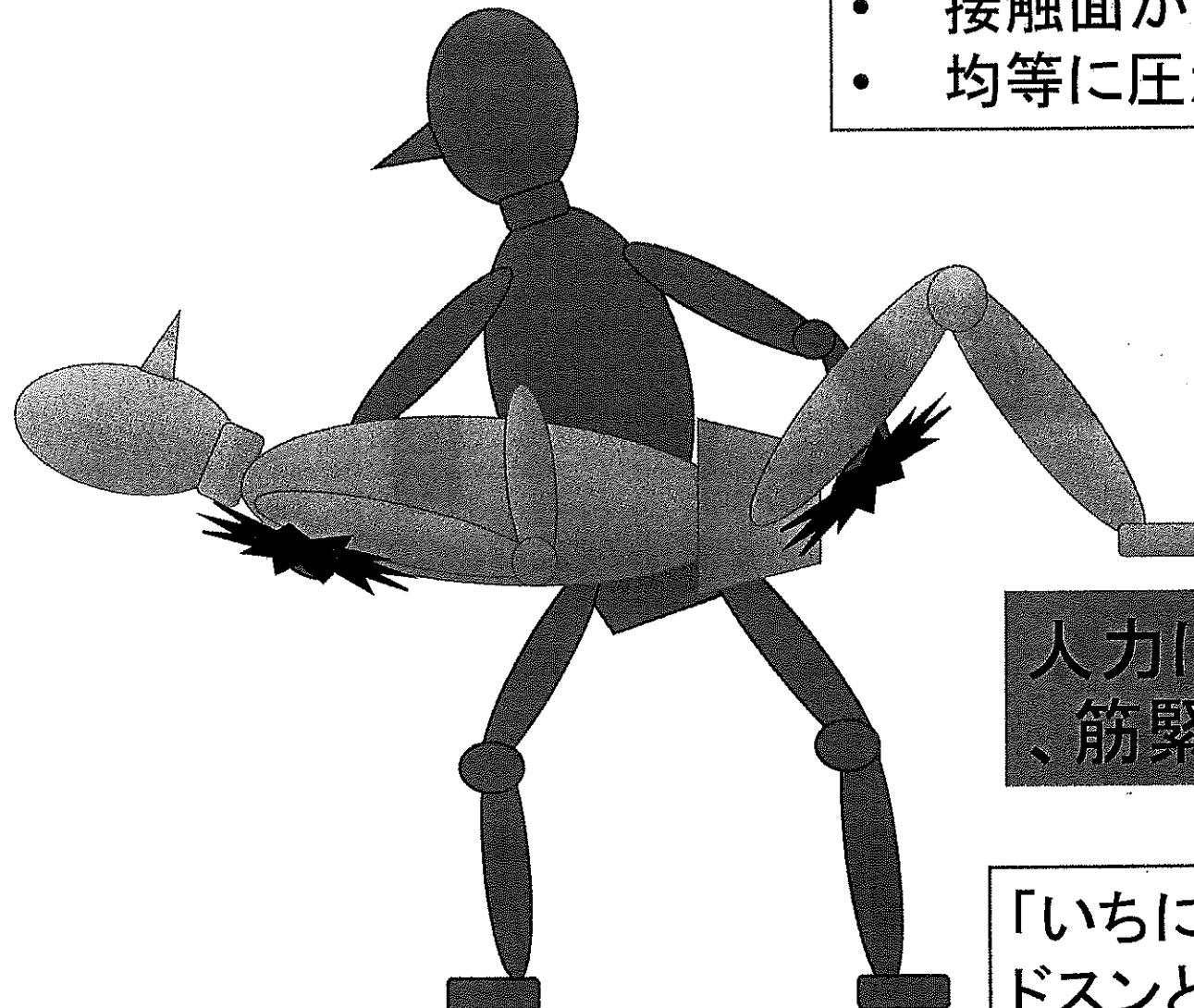
大浦武彦著 「新しい体位変換」

- 体位変換は必要であるが、「人の手による・体位変換」は、それ自体が褥瘡に悪影響を与える動的外力(ずれ力)を含むもので、その方法には注意が必要である
- 「人の手による・体位変換」自体が持つリスクを念頭に置く必要がある

## 選択肢は2つ

- 人的体位変換を動的外力の影響を少なくした創に優しい体位変換に改善すること(スライディングシートなどの利用)
- 人的体位変換をやめ、自動体位変換マットレスとポジショニングピローに任せる

# 持ち上げにもリスクがある



- ・ 接触面が少ない
- ・ 均等に圧がかかるわけではない

褥瘡だけではなく、皮膚・軟部組織の損傷のリスクがある

人力による持ち上げは、筋緊張を高めやすい

「いにのさん」で持ち上げ、ドスンとおろされる経験は、される側にとっては、恐怖

# 皮膚粗鬆症？高齢者の皮膚の特徴

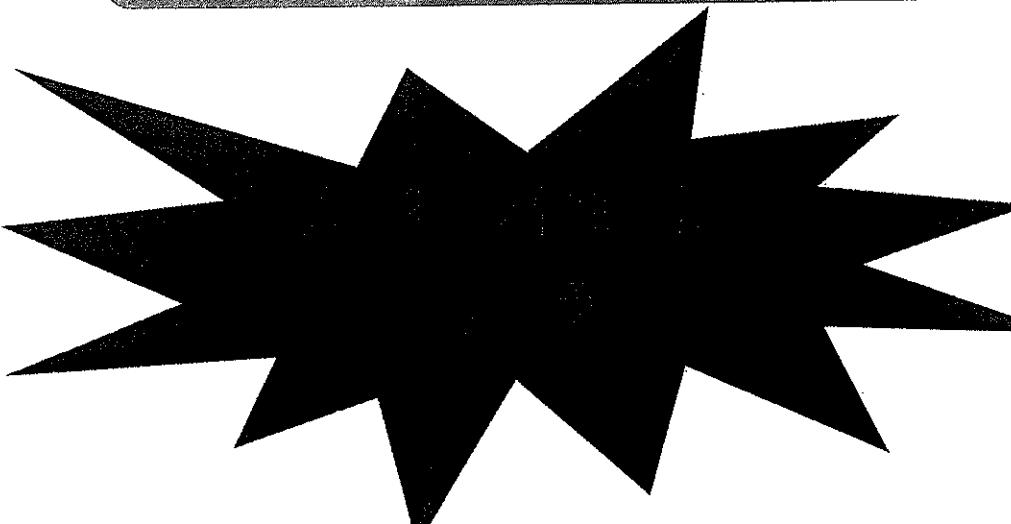
「冷たく乾燥した薄い皮膚」

膠原線維（コラーゲン）↓  
弾性線維（エラスチン）↓  
間質（ヒアルロン酸など）↓

結合が弱く脆弱  
クッション機能低下

- 菲薄化（薄くなる）
- シワ・タルミ
- 血流↓
- 皮脂の分泌↓

皮膚が外力に十分対応  
できない状態



# スキンテア(Skin Tear)：皮膚裂傷

通常の医療・療養環境中で生じる摩擦やすれによって主に高齢者に発生する皮膚の急性損傷(略)。このスキンテアは、強い疼痛を伴い、患者とその家族のウェルビーイングを脅かす(略)

日本創傷・オストミー・失禁管理学会



スキンテアポスターより

例えば

- 車いすなどの移乗介助時にフレームなどに擦れて皮膚が裂けた
- 体位変換時に体を支持したら皮膚が裂けた
- 更衣時に衣服が擦れて皮膚が裂けた

その傷は

# スキン-テア(皮膚裂傷)

ではありませんか?

日々の何気ない動作や介護によって発生  
スキン-テアは、非常に痛みの強い創傷です!

スキン-テア  
(皮膚裂傷)って  
なに?

- 摩擦、ずれによって、皮膚が裂けて生じる真皮深層までの損傷
- 特に高齢者の四肢に発生しやすい

テープ剥離時に前腕部に発生

ベッド側にぶつけて手背部に発生

腕を持ち上げたときに前腕部に発生

転倒時に下腿部に発生

## 予防と発生後のケア

予防	発生しやすい要因の確認	安全状態: 加齢、高脂ステロイド薬使用、抗凝固薬使用、低活動性、骨折治療期、低栄養状態 ●皮膚状態: 乾燥、鱗屑、腫脹、浮腫、赤黒化 ●患者行動: 落葉、不随意運動、不局行動、物にぶつかる ●管理状況: 体位変換、移動介助、穿衣の介助、医療用テープの貼付、器具(抑制具、医療用リストバンドなどの使用などを確認
発生後	ケア	●外力保護ケア、スキンケア(保湿ケアが推奨)、栄養管理、褥瘡・介護メンバー教育、患者・家族教育 ●止血し、洗浄後に皮弁元の位置に戻す ●皮弁がずれず、創開閉に困らないような創傷被覆材を選択し、温湿環境を保つ ●皮膚・抗逆ケア認定看護師、または専門医師に相談

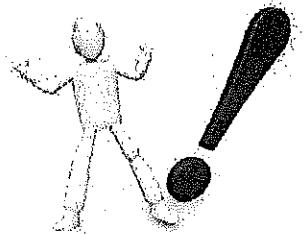
# スキン-テアポスター

Skin = 皮膚  
Tear = 裂傷

日本創傷・オストミー・失禁管理学会ホームページ  
よりダウンロード可能

# 腰痛について

# 厚生労働省 腰痛予防対策指針！



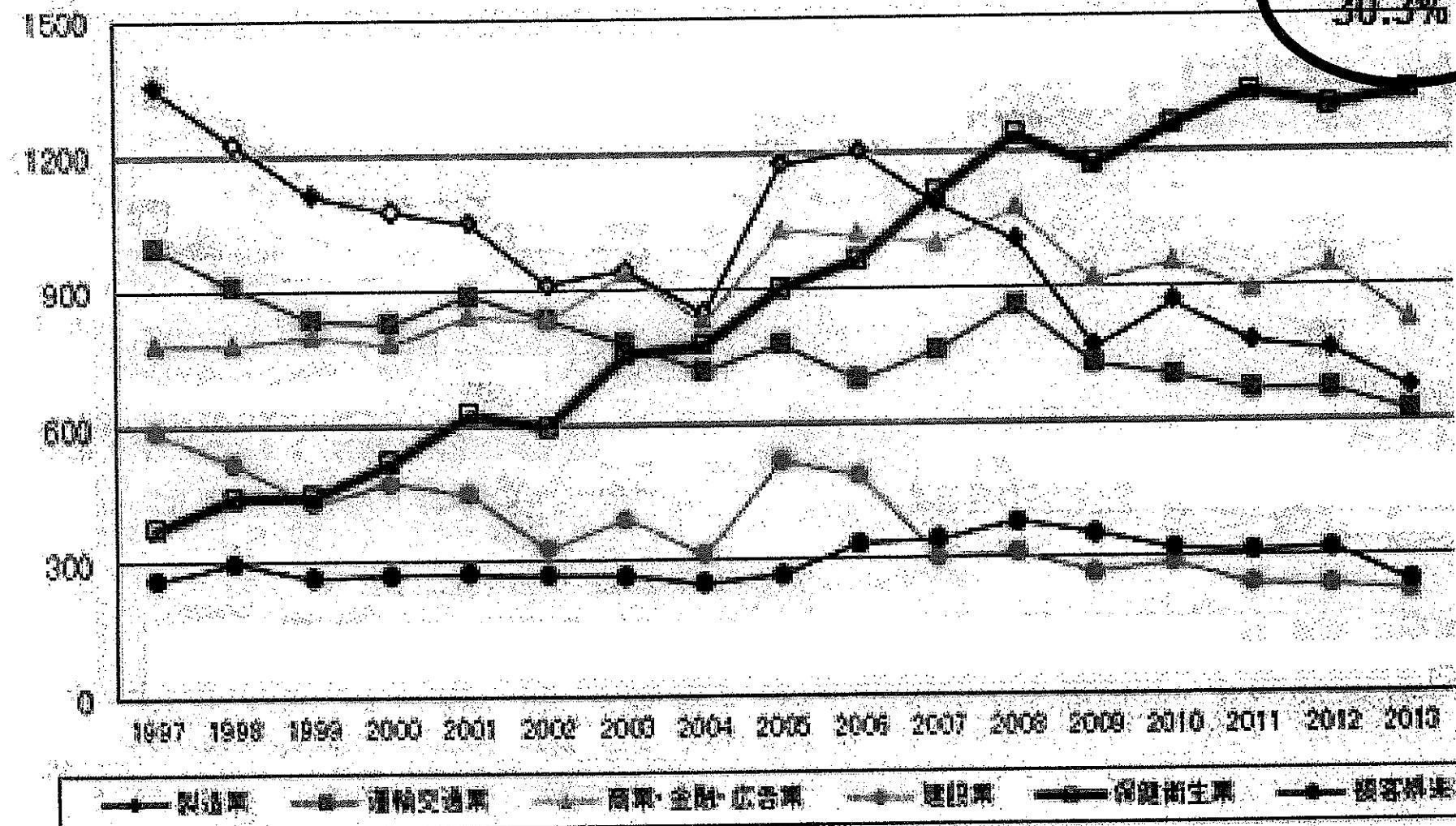
## 19年振り！

- ・ 平成25年6月18日付け、福祉・医療分野などの介護・看護作業について大幅に内容を拡充した
- ・ 2011年「4日以上仕事を休まなければならない」腰痛は4,822件、職業病全体の6割を占めている
- ・ 業種別では社会福祉施設が19%と最も多く、この10年で2.7倍に増加している
- ・ 「抱え上げ」による介助は、腰に著しく負担がかかるとして、「原則として、人力による人の抱え上げは行わせないこと」と明記された

# 業種別の腰痛発生状況

腰痛による休業1日以上の労災申請数

保健衛生業  
30.3%



平成9年度～平成25年度厚生労働省業務上疾病発生状況調査より作成

厚生労働省HP「業務上疾病発生状況調査」より

# 腰痛予防対策指針より

## (1) 対象者の残存機能等の活用

対象者が自立歩行、立位保持、座位保持が可能かによって介護・看護の程度が異なることから、対象者の残存機能と介助への協力度等を踏まえた介護・看護方法を選択すること。

## (2) 福祉用具の利用

福祉用具(機器・道具)を積極的に使用すること。

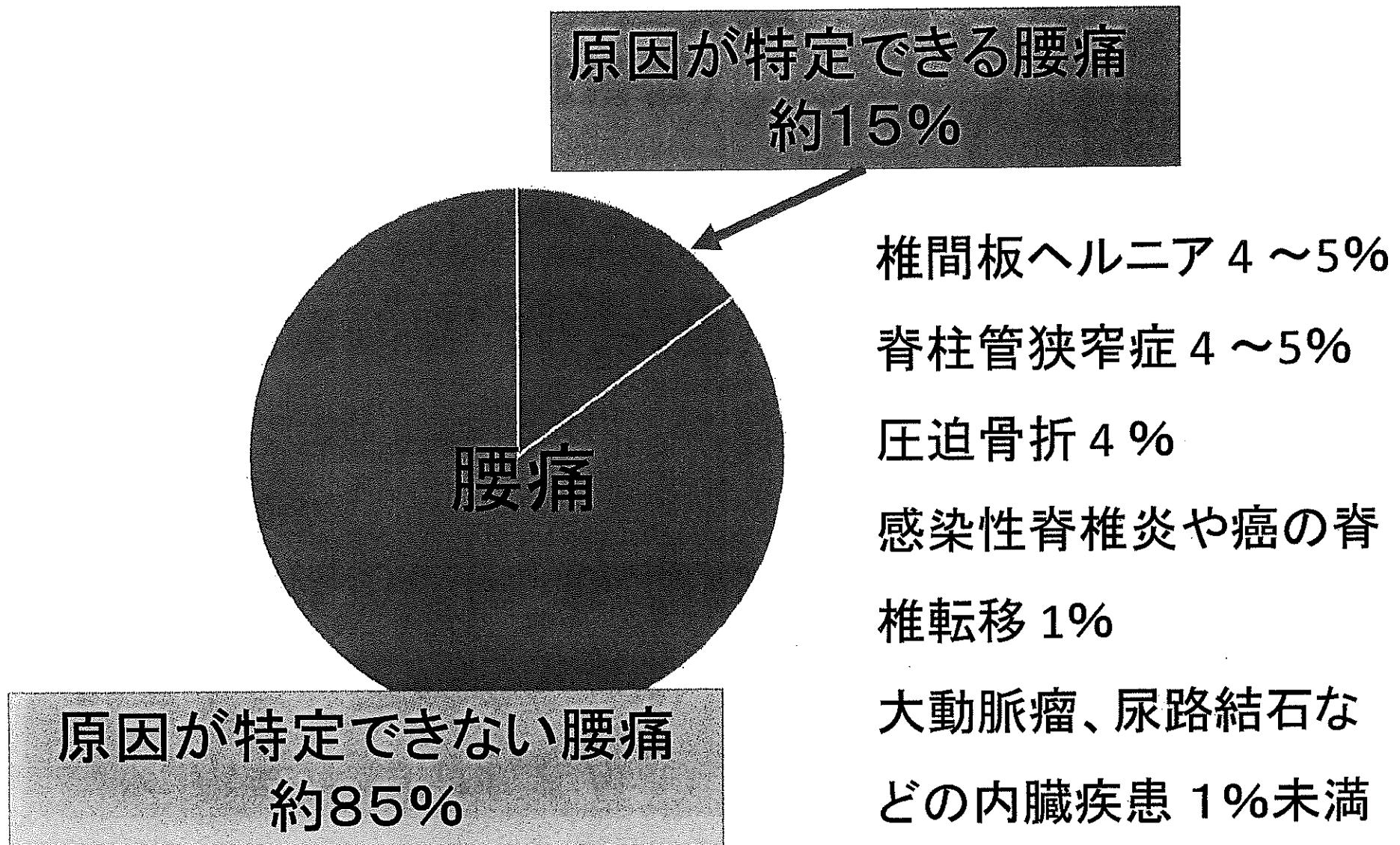
## (3) 作業姿勢・動作の見直し

### イ 抱上げ

移乗介助、入浴介助及び排泄介助における対象者の抱上げは、労働者の腰部に著しく負担がかかることから、全介助の必要な対象者には、リフト等を積極的に使用することとし、原則として人力による人の抱上げは行われないこと。

また、対象者が座位保持できる場合にはスライディングボード等の使用、立位保持できる場合にはスタンディングマシーン等の使用を含めて検討し、対象者に適した方法で移乗介助を行わせること。

# 腰痛とは？



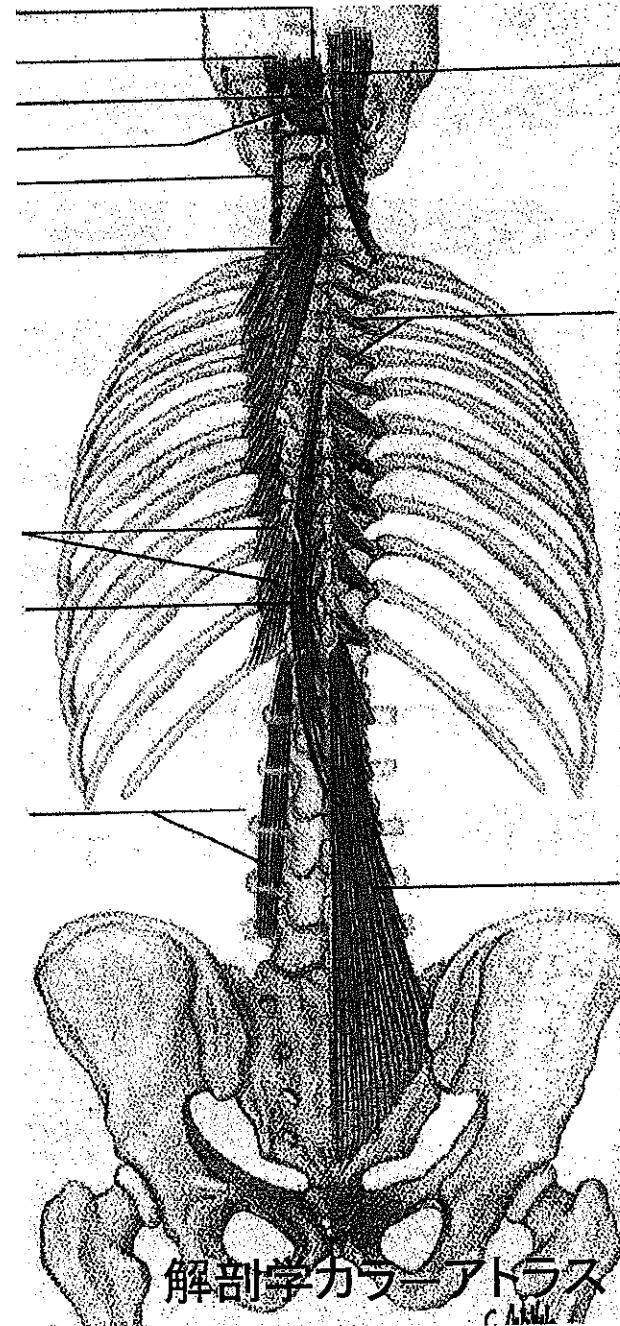
厚生労働省「腰痛対策」より

# 多くの腰痛は、原因がわからない

どこが発生源であるか、  
断言できる検査法がない

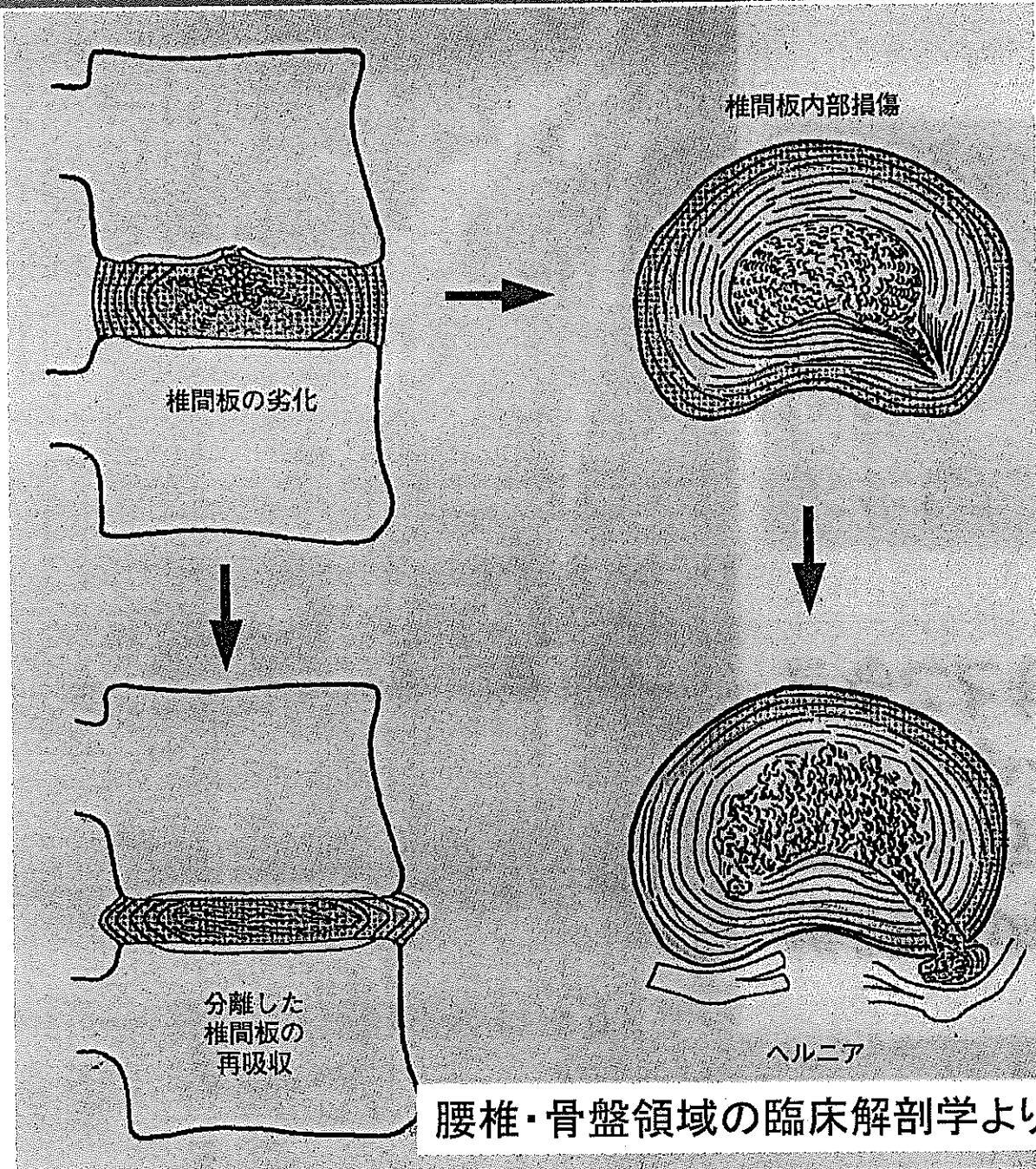
- 筋肉(筋肉の損傷、筋スパズム)
- 胸腰筋膜
- 硬膜
- 靭帯(腸腰靭帯、棘間靭帯)
- 仙腸関節
- 椎間関節
- 椎間板(椎間板内部損傷)

椎間板の内部損傷説が有力視され  
ている



解剖学カラーアトラス

# 椎間板内部損傷



脊椎端板の微細損傷



髓核の劣化



椎間板の狭小化



線維輪へのストレス↑

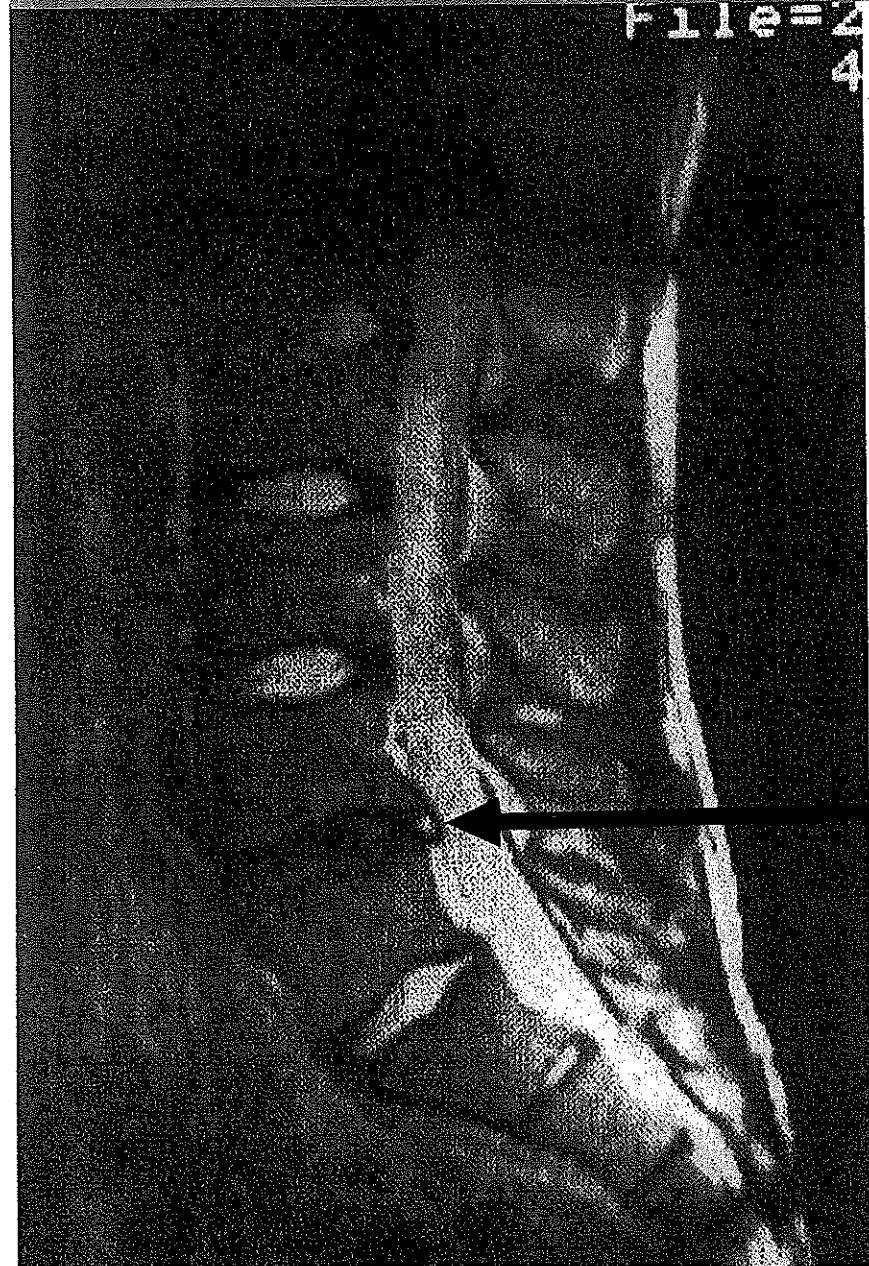
線維輪の亀裂



慢性腰痛の原因

椎間板ヘルニアに進行

# 椎間板内部損傷



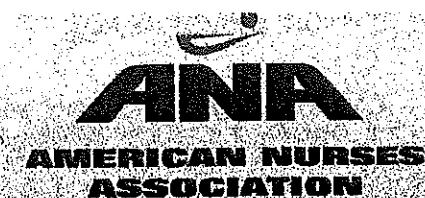
椎間板内部損傷を臨床的に診断する方法は存在しないが、MRIでかろうじて病態を発見できることもある

劣化した髓核が線維輪の後方にあることが疑われる  
線維輪にかなり深い亀裂があり、痛みの原因になっていることが予想される

# アメリカ看護協会(ANA) のパンフレットより

Manual lifting results in micro-injuries to the spine. Although the healthcare worker may not feel the effects immediately, cumulative micro-injury can result in a debilitating injury.

人力で患者の身体を持ち上げると、脊椎に微細な損傷を与える。医療従事者は、すぐにはその影響を感じないかもしれないが、微細な損傷が重なると、徐々に損傷が進行し、回復不能に至ることがある。

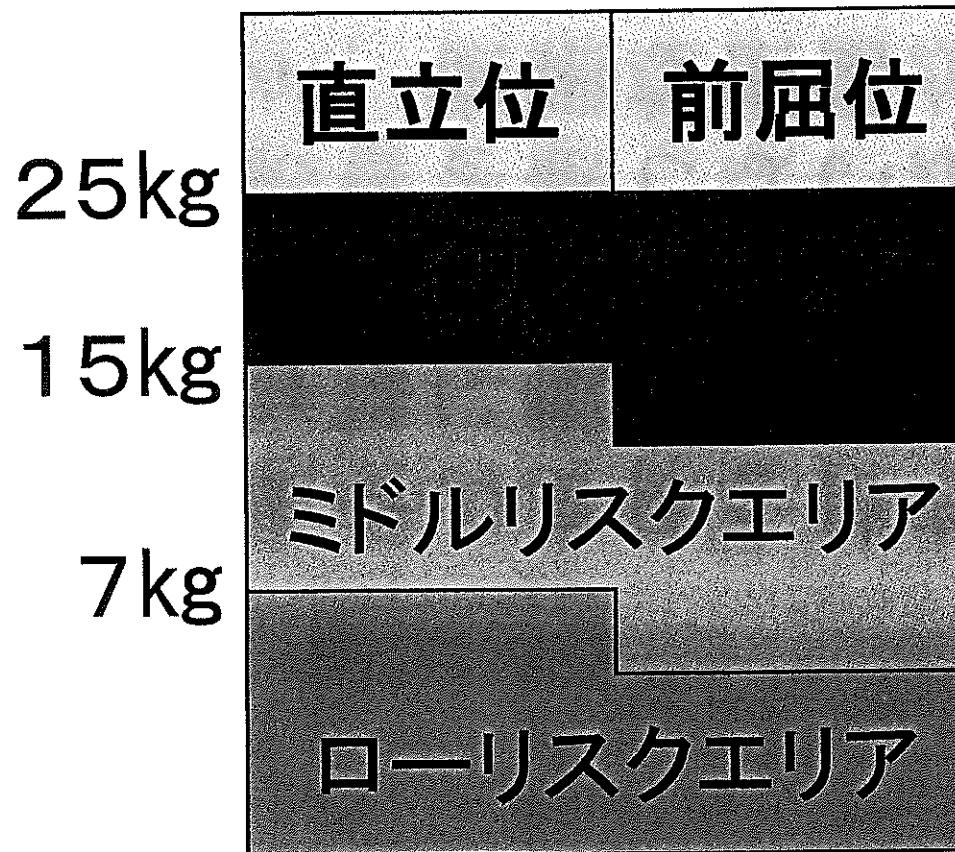


## Safe Patient Handling and Mobility



Visit [anaphm.org](http://anaphm.org)  
to access the SPHM Standards  
and related resources.

# 持ち上げは25kgが限界！



ノルウェー労働環境法  
「持ち上げない移動・移乗介助」より改変

1992年イギリスで  
徒手的介助が規制  
男性: 25kg  
女性: 16.6kgまで

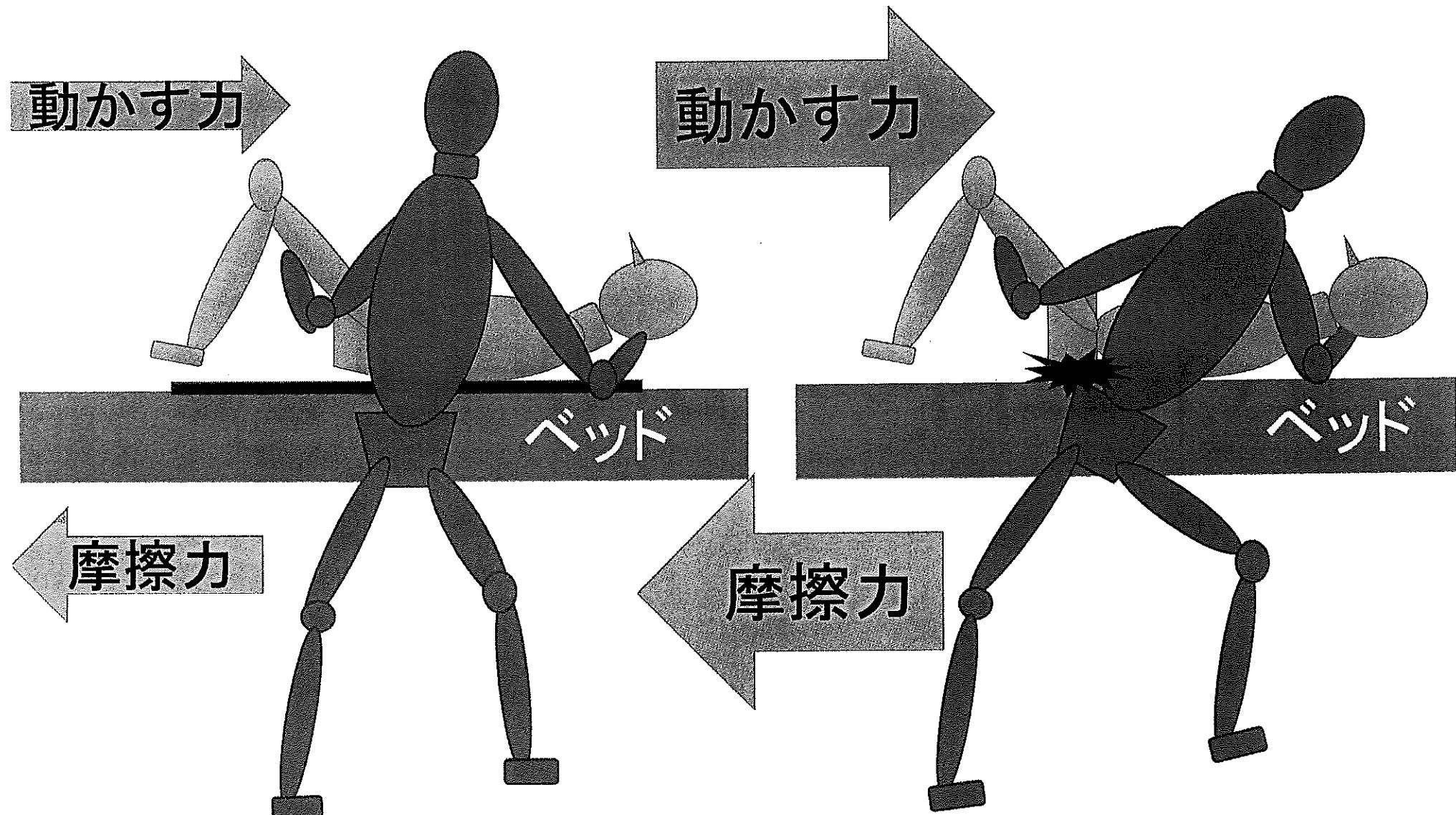
25kg  
15kg  
7kg  
3kg

北欧、オーストラリ  
ア、カナダでも同様  
の規制

アメリカは、現在州  
単位での規制法  
(50州中10州)

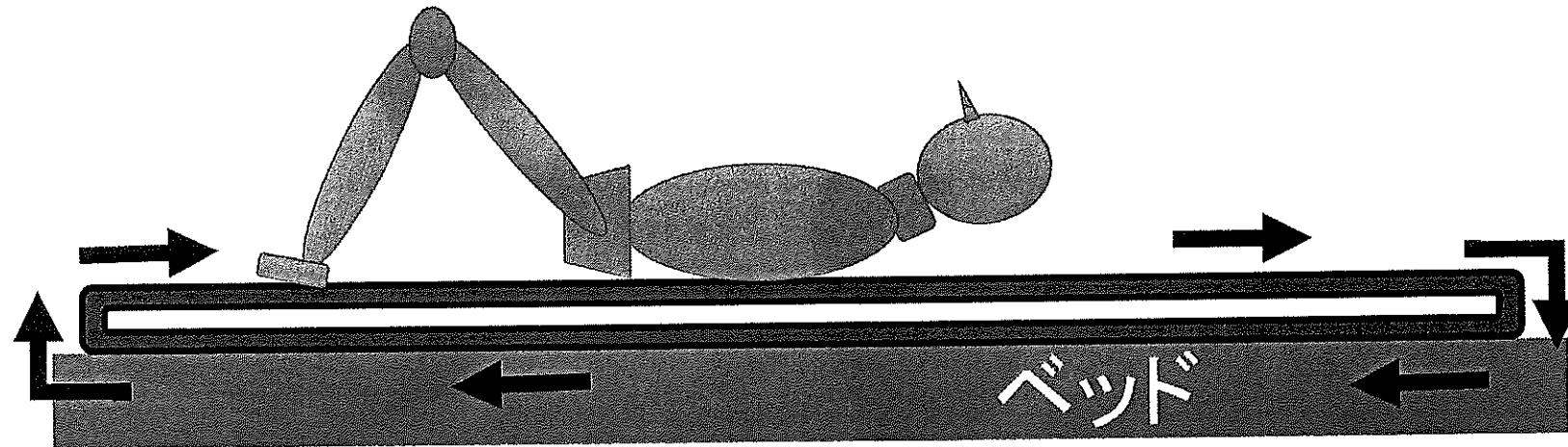
# スライディングシートについて

# 動かす力が大きければ、リスクも高い



スライディングシートの使用により、対象者のリスクを軽減できる

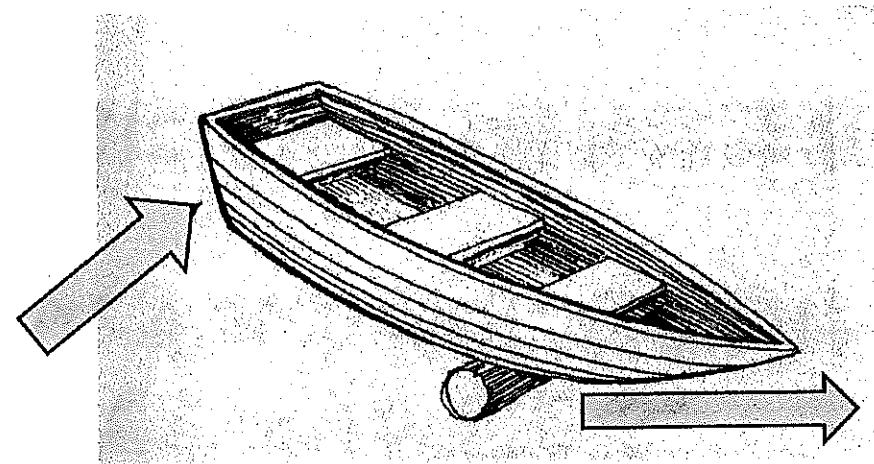
# スライディングシートの原理



- 原則として、シートと身体の間ですべりが起きるのでなく、シートとシートの間ですべりが起きる。
- あくまで摩擦の軽減であり、ずれ力が0になるわけではない。
- 褥瘡リスクが高い場合や肌に直接使う場合は注意が必要。

# ボートの原理

棒の上でボートをゆすったり転がしたりして、ボートの重心を移動させる。棒は下の物体との摩擦を減少させる。



「移動・移乗の知識と技術」より

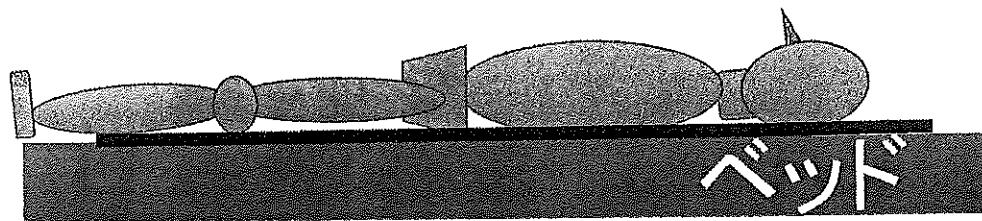


# スライディングシートの性質

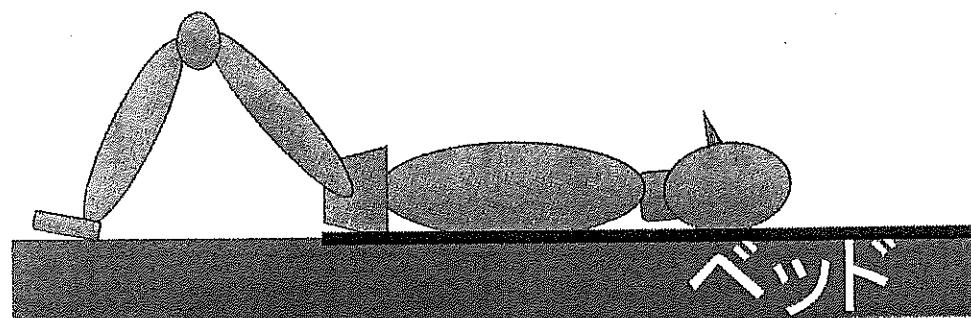
	固い(厚い)	柔らかい(薄い)
滑りやすさ	○	△
しきこみやすさ	△	○
耐久性	?	△
皮膚に対して	?	?

- 枚数を重ねるほどスライディングシートは滑りやすい
- スライディングシートには寿命がある
- 体重、体型、マットレス、湿潤などに滑りやすさは影響される

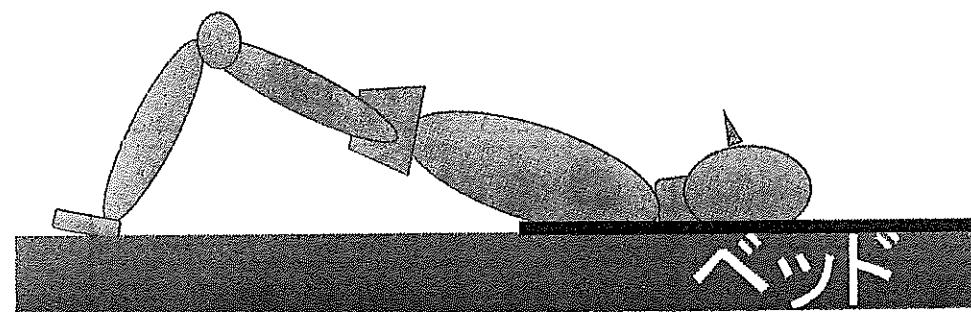
# シートの大きさ



145cm以上(かなり大きめ)  
主に全介助で大きく横方向  
に動かすために使う



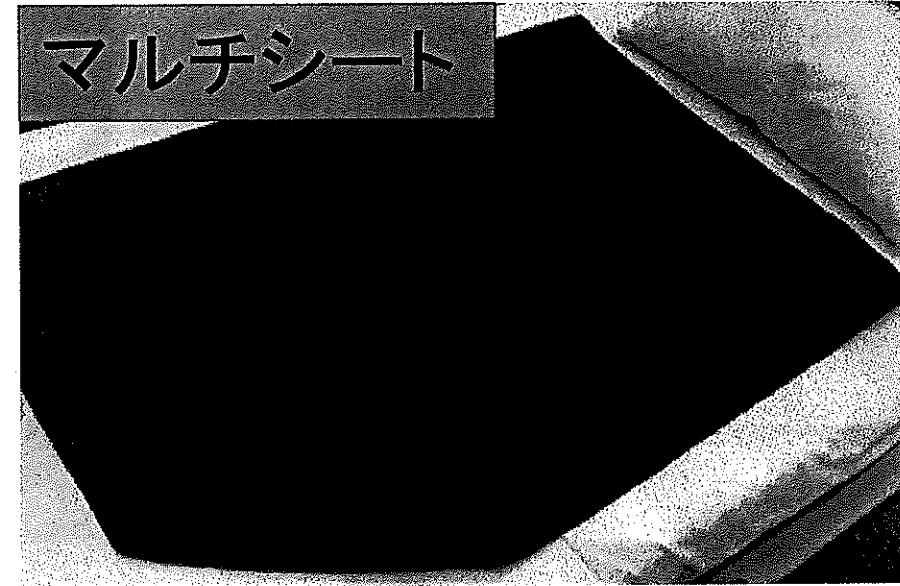
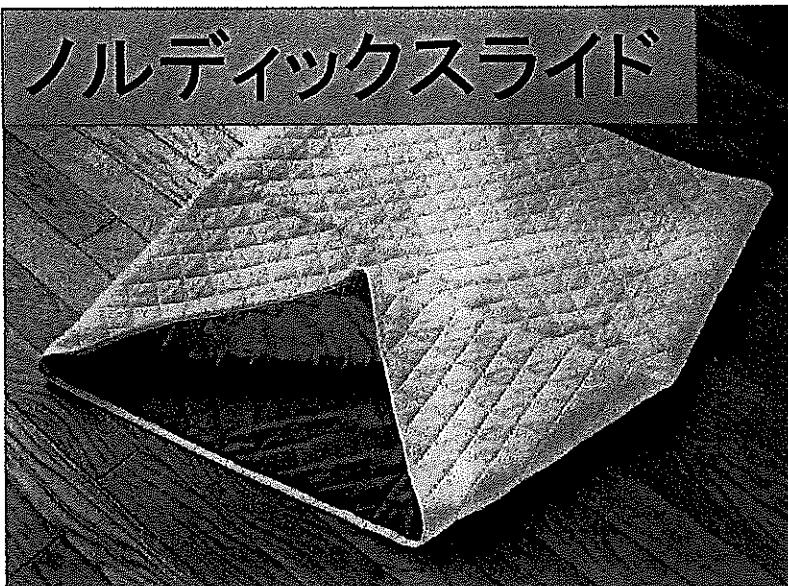
75cm × 120cm  
(やや大きめ)臀部が持ち  
上がらない場合



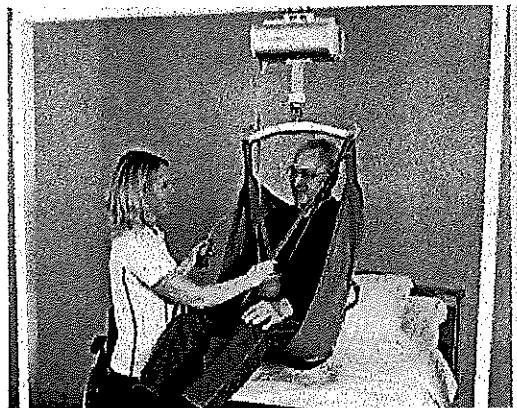
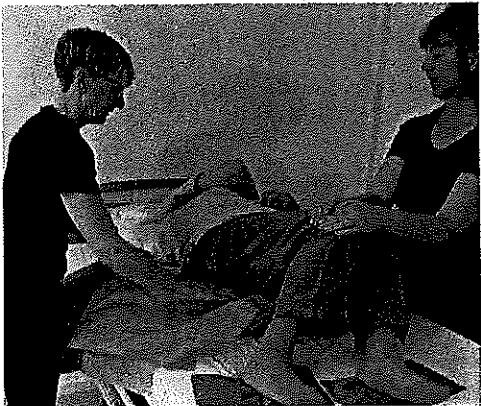
約75cm × 75cm  
標準的な大きさ

介助者の負担軽減・対象者のリスク軽減に加え、対象者  
の動きに合わせて使う

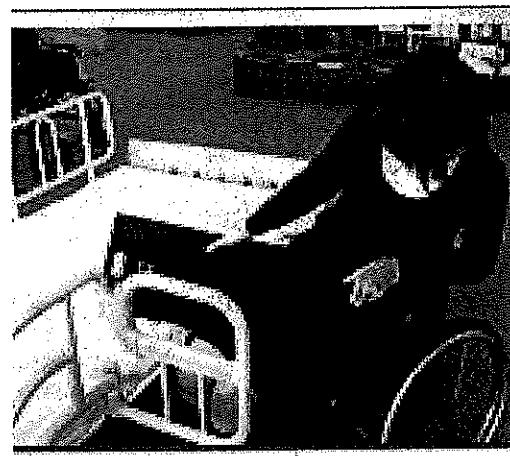
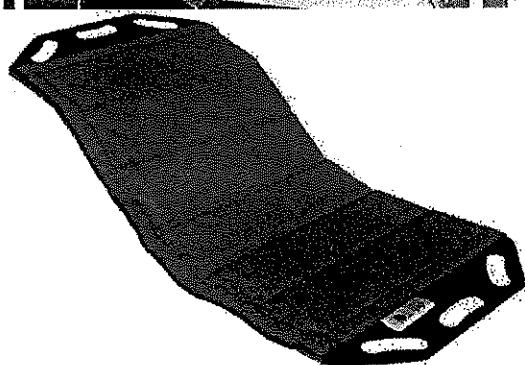
# スライディングシートの今昔



# 様々な移乗用具を本人に合わせて使う



本人の生活に  
移乗  
方法を合わせる





高知家「持ち上げない」「抱え上げない」「引きずらない」

# ノーリフティングケア 宣言!!



持ち上げ・抱え上げ・引きずりといった悪いケアを繰り返していませんか？職員の腰痛予防と利用者の二次障害防止のために、ノーリフティングケアを実践しましょう。

「利用者にも職員にも負担が大きい！」

## 移乗のサポート



人力での抱え上げはダメ!  
スライディングボードや  
リフトを上手に活用しましょう!

「困っていませんか？」  
入浴のサポート



リフトや  
特殊浴槽の活用で  
職員の負担軽減を！



「中止はNG!」  
ベッド上のサポート



不自然な姿勢を  
とらない  
技術を！

高知県 地域福祉部 地域福祉政策課

社会福祉法人高知県社会福祉協議会 福祉研修センター

# 高知県のポスター

持ち上げ・抱えあげ・引きずりといった悪いケアを繰り返していませんか？職員の腰痛予防と利用者の2次障害防止のためにノーリフティングケアを実施しましょう

高知県地域福祉部 地域

福祉政策課

高知県社会福祉協議会

福祉研修センター

## 参考・引用文献

1. 日本褥瘡学会編:在宅褥瘡予防・治療ガイドブック 照林社
2. 大浦武彦:新しい体位変換.中山書店
3. 褥瘡の予防と治療クイックリファレンスガイド日本語版
4. Nikolai Bogduk著:腰椎・骨盤領域の臨床解剖学 原著第4版 エルゼビア・ジャパン
5. 市川 洸編著:ホイストを活かす 吊り具の選び方・使い方. 三輪書店
6. 市川 洸・松本 多正・滑らせる技術検討会 滑らせる介助の技術. 中央法規
7. 寺光 鉄雄:リフトリーダー養成テキスト. 公益財団法人テクノエイド協会
8. 栄 健一郎:褥瘡予防とノーリフトで使う福祉用具. WOC Nursing 2014 vol2 no. 2. 医学出版
9. 窪田 静監修:生活環境整備のための福祉用具の使い方. 日本看護協会出版会
10. 保田 淳子:ノーリフトとは. WOC Nursing 2014 vol2 no. 2. 医学出版
11. ペヤ・ハルボール・ルンデ:移動・移乗の知識と技術. 中央法規出版
12. 移動・移乗研究会(編):持ち上げない移動・移乗技術. 中央法規出版
13. 木之瀬 隆:介護労働者の身体的負担軽減のためのリフトなど活用調査. 平成22年度社会福祉振興関係調査研究委託に関する調査事業研究費調査報告書

## 参考・引用文献

14. 加納 宏行:皮膚と老化. WOC Nursing 2016 vol4 no. 9. 医学出版
15. 一般社団法人 日本創傷・オストミー・失禁管理学会:ベストプラクティス スキンテア(皮膚裂傷)の予防と管理
16. 高知家からの発信～利用者、職員双方にやさしいケアを実践する地域づくりに向けた取り組み～. セーフティーケアカンファレンス2016～安全な介助を考える会～論文集
17. 厚生労働省:2025年に向けた介護人材にかかる需給推計(確定値)について