

👉 本日の学習目標

清潔援助の実際:足浴とフットケア、手浴

1. 足や手を清潔にする意義とその影響について理解する
2. 援助の方法と根拠について理解する
3. 援助を実施する場合の注意事項について理解する

1. 足や手を清潔にする意義とその影響について理解する P.188～

指先から手首までを温湯につけて洗う一連の行為。

フットケアとは？

足関節から足の末端の皮膚・骨・関節などにおける異常や問題を明らかにして、問題の改善と予防を目的として、足浴、爪切り、マッサージを行うこと。

1) 目的

手浴

1. ()を得て、()を防ぐ。
2. () ()を取り戻すよい機会となる。
3. 温熱刺激による手指の()の改善、()による()効果。



足浴

1. 足部の()を保ち、()を得る。
2. 温熱刺激による、()、()や()の緩和。
3. 足部の圧迫・外傷による()や ()の予防。

壊疽とは？

壊死に陥った組織が腐敗菌による感染を受けて腐敗し、黒色に変化した状態。



2) 根拠

■ 足浴・手浴の効果

- 足浴・手浴は部分浴の一種であり、様々な効果が得られます。具体的には次のような効果を期待して行われます。



- 足浴・手浴はベッド上、ベッドサイドだけでなく、浴室やデイルームなど、様々な場所で気軽に行うことができます。

- 足浴は、身体に対する負荷は小さいが、温湯の刺激によって血液循環が促進され、入浴したような爽快感が得られる。
- リラクセーション効果がある⇒
- 下肢に浮腫があったり、知覚障害や循環障害のある場合は、足部を清潔にすると同時に継続的な観察と処置を行い、フットケアを行う必要がある。

2.方法について理解する

手浴

● 援助の実際

1) 実施前のアセスメント

- (1)セルフケア能力 ; 洗面台への 移動能力
上肢・手指の可動域制限や麻痺の有無と程度
自分でできるか 安定して手浴ができる体位
- (2) 全身状態 ; バイタルサインの安定
全身の衰弱・消耗の有無
安静度
- (3) 皮膚の状態 ; 皮膚の状態(色・発赤・腫脹・熱感・乾燥・亀裂・垢・汚れなど)
爪の状態(色・長さ・肥厚・汚れ)
自覚症状(掻痒感・疼痛・しびれなど)

3) 必要物品

ベースン 差し水用ピッチャー シャワーボトル ガーゼ1枚 ボディーソープ 湯温計 ビニール袋大1/小1 フェイスタオル 2枚 処置シート

4) 援助の実際

不要な露出を避ける。

最も負担の少ない体位で実施する。



足浴

● 援助の実際

1) 実施前のアセスメント

(1) セルフケア能力 ; 入浴・シャワー浴ができるか

麻痺や拘縮はないか 治療上の制限による可動域制限はないか

自分で足の爪が切れるか 長時間安定して保持できる体位

(2) 全身状態 ; バイタルサインの安定

全身の衰弱・消耗の有無

安静度

(3) 皮膚の状態 ; 皮膚の状態(色・発赤・腫脹・熱感・乾燥・亀裂・垢・汚れなど)

爪の状態(色・長さ・肥厚・汚れ) 爪の変形(爪白癬や陥入爪)の有無

自覚症状(掻痒感・疼痛・しびれなど) 足の末梢神経障害、循環障害

3) 必要物品

バケツ 差し水用ピッチャー シャワーボトル ガーゼ1枚 ボディーソープ 湯温計 ビニール袋大1/小1 フェイスタオル 2枚 処置シート

4) 援助の実際



バケツを使うと下腿まで
温湯につけることがで
き、より入浴に近い感じ
が得られる

目標

1. 整容の種類と効果について理解できる
2. 整容の方法・留意点を理解できる

整容とは

歯磨き・洗面・更衣・整髪・ひげそりなどを行い、頭髪や衣服などを清潔にし、場に即した身だしなみを整えること。

①モーニングケア

②イブニングケア

整容の援助をすることで…

- ・心理的影響
- ・離床時間が長くなる
- ・1日のメリハリがつく

闘病意欲が高まる
爽快感が得られる

整容の種類と効果

爪を切る
(→p.170)



- 巻き爪や爪による皮膚の損傷などを防ぐことができる。また手指を清潔に保つことができるので、爽快感を得られる。

耳垢を取り除く
(→p.172)



- 外耳道、耳介周囲を清潔に保つことで、耳垢の貯留による聴力低下などを防ぐことができる。

ひげを剃る
(→p.174)



- ひげを剃ることで清潔感が生まれ、外見の印象がよくなる。

毛髪を整える
(洗髪→p.147)



- 頭皮を刺激することで血行がよくなる。また、好みの髪型にすることは自分らしさを表現する手段となる。

顔を拭く・洗顔する
(清拭→p.115)



- 顔を拭いたり、洗顔したりすることで、皮脂や汚れを取り除くとともに爽快感が得られる。

寝衣を整える
(寝衣交換→p.157)



- 常に清潔感のある衣服(寝衣)を身に付けることで、心理的な爽快感が得られ、気持ちよく過ごすことができる。

装飾品を身に付ける



- 患者さんによっては、自分らしさを表現する手段となる。
- 身体に傷をつける恐れがなく、治療や病状に影響しない範囲内で身に付けてもらう。

化粧をする



- 自分らしさを表現する手段となる。
- 病状把握(顔色やチアノーゼなど)に影響しない範囲内で行ってもらう。

ポイント



患者さんの状態や好みに応じて組み合わせて行い、朝起きてから夜寝るまで1日を気持ちよく、患者さんらしく過ごせるよう援助しましょう。

Ⅰ. 洗面

顔を洗い、拭く行為であり、それを援助するのが洗面介助である。

健康⇒起床時や就寝時に洗面所や浴室で洗面ができる

疾病や障害、体力の低下などにより自分で行えない場合には援助が必要である

● 目的

● 実施前の評価

セルフケア能力 ; 洗面所まで移動できる?独歩?車椅子?杖歩行?

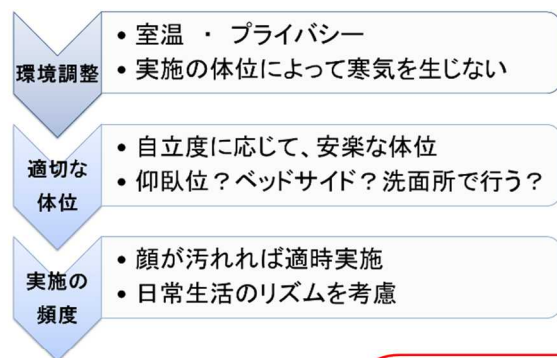
顔が洗えるか?上肢の可動域の制限・麻痺

皮膚や粘膜の状態 ; 皮膚の乾燥

出血や損傷の有無・程度

チューブ類の固定の有無

● 実施方法



実施中

⇒気分不快はないか?

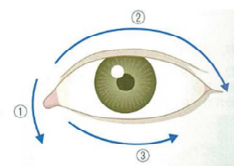
⇒寒気はないか?

⇒安定した体位で実施できているか?

涙液;細菌感染から眼を保護
多くの神経や血管が分布
→傷つきやすい

・強くこすらない

・タオルなどは一度拭いた面は
使用しない

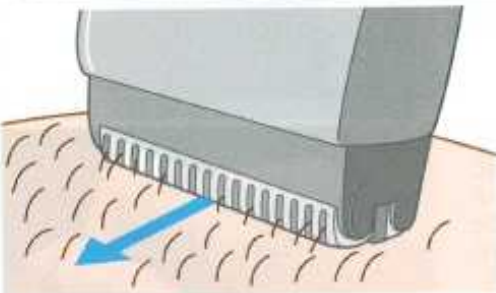
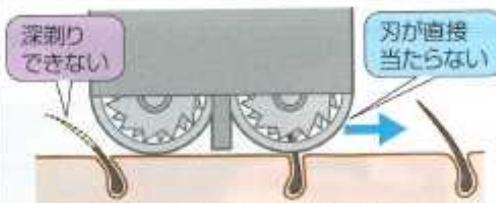
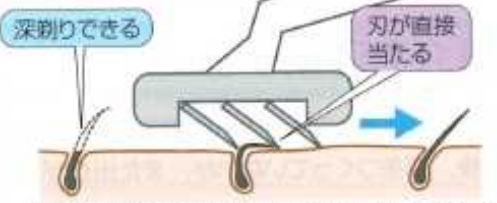


● 実施後の評価

顔の汚れは落ちたか?

爽快感が得られたか?

2. 髭剃り

	電気シェーバー	T字カミソリ
剃り方の基本	 • 肌が乾いた状態*で行う(ドライシェービング)。 *なぜなら 濡らしてしまうと、ひげがやわらかくなり、シェーバー先端の網目の中にひげが入らず、剃りづらくなってしまうためです。また、シェーバーの故障や破損の原因となるためです。 • ひげの流れに逆らって剃る。ひげの流れに沿って剃ると、ひげが立たないため、シェーバー先端の網目にひげが入りづらい。	 • 肌をぬらした状態**で行う(ウェットシェービング)。 **なぜなら あらかじめ蒸しタオルなどを用い、ぬらしておくことで、ひげがやわらかくなり、剃りやすくなるためです。 • ひげの流れに沿って剃る。ひげの流れに逆らって剃ると、肌に傷がつきやすくなる。
メリット・デメリット	 • 深剃りはできず剃り残しの可能性があるが、刃が皮膚に直接当たらないため、肌を傷つけることを最小限にとどめることができる。	 • 深剃りしやすく剃り残しの可能性は少ないが、刃が皮膚に直接当たるため、力加減や刃の角度によっては肌に傷をつけてしまう可能性がある。

①目的

自分らしい、清潔感のある外観、身だしなみを整える
爽快感を得る

適応・禁忌

アセスメントはテキストを確認しておこう

手技のポイント

手技のポイント(電気シェーバー)

湾曲した部分(顎の下・首筋など)を剃る場合
⇒肌を伸展させ、ひげを立たせる

狭い部分(鼻や口の下)を剃る場合
⇒シェーバーを上下・左右に小刻みに動かす



3. 爪切り

①目的

- 爪甲の形、長さ、厚さなどの外観、身だしなみを整える
- 爪甲と皮膚を清潔にする。爪甲と皮膚の防御機能を保つ
- 爪甲・皮膚の損傷、爪甲による他の部位の損傷を防ぐ
- 爪甲の観察をする

適応・禁忌

アセスメントはテキストを確認しておこう

爪の観察と対応



手技のポイント

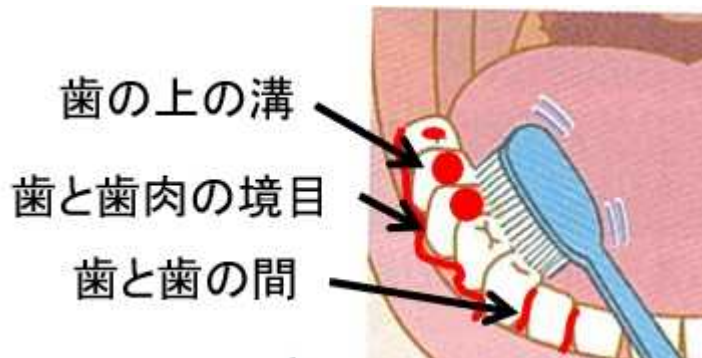


清潔援助の実際:口腔ケア

- 1.口腔を清潔にする意義とその影響について理解する
- 2.口腔ケアの方法と根拠について理解する
- 3.口腔ケアを実施する場合の注意事項について理解する

1.口腔を清潔にする意義とその影響について理解する

口腔ケアの基本は、ブラッシングと十分な水分を用いて口腔内の汚れをとること



口腔内の汚れの原因は

食物残渣、分泌物、歯垢(プラーク)、細菌 など

歯や義歯に存在する細菌はみずから菌体外多糖体を生産し、これが細菌を包み込む _____ となり、強力な力で歯に付着する

1) 口腔ケアは、

口腔の疾病予防だけでなく、呼吸器疾患の予防、摂食・嚥下機能の回復など、健康の保持増進とQOLの向上に幅広い効果をもたらす援助技術である

⇒適切な口腔ケアにより・・・



非経口摂取の患者さんは、経口摂取をしている患者さんよりも口腔粘膜(舌や頬粘膜など)に汚れが付着しています*。

*なぜなら、咀嚼が行われないと唾液分泌量が減少して、自浄作用が低下するからです。

ということは、非経口摂取の患者さんに対しても口腔ケアは必要なんですね。

経口摂取できる状態になったときのために、摂食嚥下機能の廃用を予防しておくという意味でも重要です。

2) 目的(意義)

食物残渣や歯垢を除去

→口腔粘膜の血行促進

→唾液分泌の促進



3) 根拠(影響)

唾液分泌促進効果

唾液には、_____がある

唾液分泌が減少

→抗菌物質の減少

→自浄作用の低下

→口腔内細菌の増殖



口腔内の障害:・



2. 口腔ケアの方法と根拠について理解する

1) 禁忌 口腔内に損傷がある場合には、損傷の治療方針に沿って実施する

2) 実施前のアセスメント

(1) セルフケア能力 洗面所までの移動は可否

援助の必要の有無と内容の判断

(2) 口腔内の状態 ; 口腔内全体の状態, 歯・義歯の状態, 歯肉・粘膜の状態

(3) 口腔内の障害や唾液分泌・自浄作用を阻害する因子の有無と特定

(4) 意識障害・嚥下障害の有無と程度 ; 自力での咳嗽の可否, 誤嚥の危険性についての判断

(5) 開口障害の有無と判断 ; ブラッシングスペース確保の対策を講じるためのアセスメント

3) 必要物品

歯磨き剤 水 歯ブラシ 個人防護具 フェイスタオル ガーゼ 廃棄物入れ

※必要時: 吸い飲み

● 援助の実際

● 含嗽ができるのか。

意識がはっきりしているのか

指示に従うことができるのか

唇を閉じて、水を口の中に保持することができるのか。

頬や舌を動かすことができるのか。

水を吐き出すことができるのか

十分な咳嗽反射と咳嗽力があるのか

● 開口協力が得られない場合

開口反射誘発法(Kポイント刺激法)

● 含嗽が困難



 本日の学習目標

清潔援助の実際：洗髪

1. 頭皮・毛髪を清潔にする意義とその影響について理解する
2. 洗髪の方法と根拠について理解する
3. 洗髪を実施する場合の注意事項について理解する

Q 何日髪を洗わないと気になりますか？

Q もし寝たきりで自分で洗えなかったらどんな気持ちになりますか？

1. 頭皮・毛髪を清潔にする意義とその影響について理解する P.188～

頭皮と頭髮の汚れを洗い流したり、拭きとったりすること。

1) 目的（意義）

- ・頭皮の汚れを除去し、皮膚の清潔を保って頭皮の機能を促進すると同時に、爽快感を得る。
- ・外観を整え、個人の尊厳を保つ。

2) 根拠（影響）

頭皮には毛髪が密集していて、脂腺が多く存在する

⇒

脂腺は主にトリグリセリドを分泌する

⇒

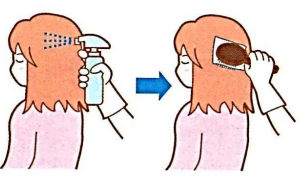
() () () の原因に!!

2. 洗髪の方法と根拠について理解する

ワークをしよう!!

1) 禁忌 バイタルサインの変動が激しい、発熱している

● 援助の実際

方 法	ケリーパッド・洗髪車 (p.194)	洗髪台 (p.194)	ドライシャンプー・エタノール清拭
特徴と 適応	 • ベッドに臥床したまま行うことができるため、移動や坐位の保持が不可能な患者さんに適応となる。 • 頭頸部への負担が少ないため、頸部の安静保持が必要な患者さんに適応となる。	 • 洗髪台まで移動して行う。 • 洗髪は前傾や後屈の姿勢で行う。 • ストレッチャーやベッドごと移動して行う場合もある。 ★注意 前傾すると胸腔内圧が高まり、冠血流量が低下する可能性があるため、虚血性心疾患(病2p.56)の患者さんでは後屈で行うのがよいでしょう。	 • お湯を使わないため、頭部に創傷などがあり、頭髪をぬらすことができない患者さんに適応となる。 • 患者さんの負担が少ないため、衰弱の激しい患者さんに適応となる。 • 爽快感はあまり得られない。 ポイント エタノールは刺激が強いため、50%程度に希釈して用いましょう。

洗髪方法の適応(目安)



2) 実施前のアセスメント

- (1) セルフケア能力 ; 洗髪台への 移動能力
上肢の可動域制限の有無
自分でできるか
長時間過ごせる体位
- (2) 全身状態 ; バイタルサインの安定
全身の衰弱・消耗の有無
安静度
- (3) 頭皮・頭頸部の状態 ; 創傷や落屑の有無
悪臭・べたつき等, 汚れの程度と範囲
頭頸部に器具やドレーン類が装着・挿入されている

3) 必要物品

- ①バケツ 2(湯用と汚水用)②ピッチャー小 1③簡易洗髪器④洗髪用ケープ⑤バスタオル 1 枚⑥フェイスタオル 2 枚⑦ヘアブラシ⑧リンスインシャンプー⑨水温計⑩ドライヤー

4) 援助の実際

バスタオルと防水シートは、使用しやすいように重ねて準備する



作業効率を考えて、看護師の利き手側に使用する物品を準備する
患者に麻痺がある場合は、麻痺側に立つ



耳を保護し、手の甲でお湯を受ける



❗ピッチャーは患者さんの上を通らないようにする

● 学習目標

清潔援助の実際（陰部洗浄とオムツ交換）

1. 全身の皮膚・陰部を清潔にする意義とその影響について理解する
2. 陰部洗浄とオムツ交換の方法と根拠について理解する
3. 援助を実施する場合の注意事項について理解する

● 陰部洗浄とオムツ交換 P.202

外陰部、会陰部、肛門周囲を洗浄すること

全面介助で行う場合とウォシュレットを利用する場合がある。

● 目的

陰部の清潔を保ち、爽快感を得る。

感染を予防する。

● 根拠

脂肪酸やたんぱく質が含まれ、細菌がその分泌物を栄養に繁殖するため、ムッとした不快な臭いが発生する。

● 実施前の評価

セルフケア能力；入浴・シャワー浴が可能か 自分で陰部の清潔が保持できるか

陰部の皮膚・粘膜の状態；発赤・びらんの有無、分泌物の量や性状、においの有無

⇒尿・便失禁、膀胱留置カテーテルがある場合不潔になりやすいため注意

陰部洗浄の頻度；日常生活動作の制限、発熱による発汗など、陰部が汚染されやすい状況がないか

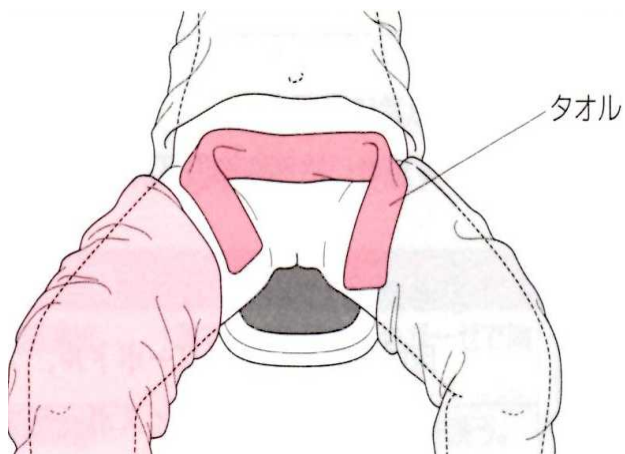
⇒寝衣やリネンにも汚染がないか確認

● 必要物品

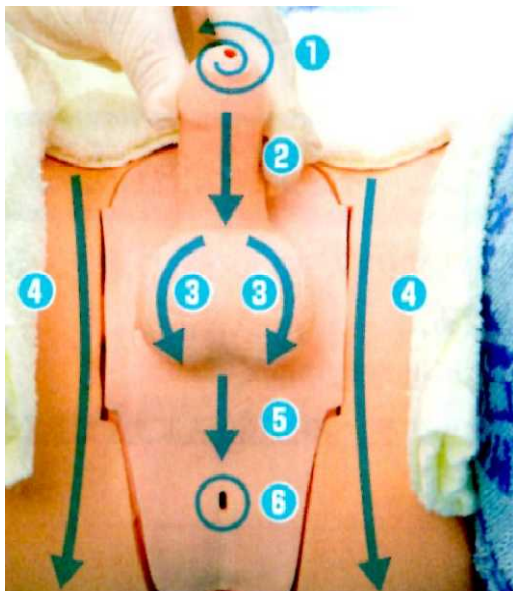
- ① 陰部洗浄用シャワーボトル②石鹼③不織布ガーゼ④交換用おむつ⑤交換用尿取りパッド⑥ディスポーザブルシート⑦ビニール袋 3 枚（使用済おむつ用、汚染物品用、石鹼用）⑧フェイスタオル 2 枚⑨バスタオル 2 枚⑩水温計⑪ワゴン⑫未滅菌手袋⑬ディスポーザブルエプロン⑭アルコール消毒

● 実施方法

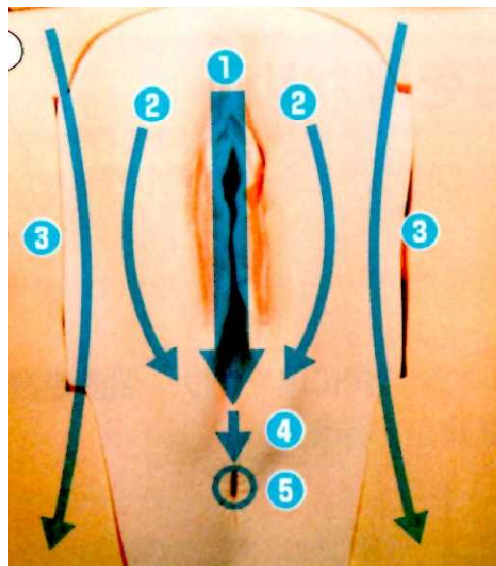
【湯が下腹部に流れるのを防ぐ】



男性の場合



女性の場合



(男性)

- ① 亀頭部を外尿道口から外側内に向かって円を描くように
- ② 陰茎体部を陰嚢に向かって
- ③ 陰茎の根元から外側に向かって弧を書くように陰嚢を洗う
- ④ 恥骨部→鼠径部を上から下に向かって
- ⑤ 会陰から肛門部へ→最後に肛門

(女性)

- ① 尿道口→膣口→小陰唇
- ② 左右の大陰唇を会陰に向かって
- ③ 恥骨部→鼠径部を上から下に向かって
- ④ 会陰部から肛門に向かって
- ⑤ 最後に肛門

※臀部洗浄を行う時・・

- ① 上から下に向かってシャワーボトルでお湯を流す
- ② 上臀部→下臀部→臀裂部→肛門の順に洗う

● オムツ交換



POINT!

- おむつの上縁をウエストの位置に合わせる
- おむつの中央が身体の中央にくるようにあてる



POINT!

- おむつを鼠径部に合わせて腹部を覆う
- 覆う際はオムツの股間部分をつまんで陰部に密着させる
- 下部のテープを脚周りに合わせるように上向きか真横に留める
- 上部のテープを腸骨に引っ掛けるように斜め下に留める
- 手の平が入るくらいの緩みがある
- 鼠径部は指1本くらいの緩み
- 指を入れてギャザーを外側に出す



a. 女性の場合

背部に尿がまわりやすいため、殿部をしっかりとおおうようにする。パッドの股間部分はW字になるようにひだを寄せて陰部に密着させる。



b. 男性の場合

陰茎周囲に尿が集中するため、陰茎をパッドでくるむようにする。

§3-9 尿とりパッドのあて方

POINT

おむつは枕元に置かない

- おむつ類は下着と同様に扱う。
- 新しいおむつでも、枕元などに置くと患者に不快な思いをさせるので注意する。



POINT

- 使用済みのおむつは汚れを内側にして丸め、床に置かず、ビニール袋に入れる。
- 皮膚トラブルがないか、十分に観察する。

