

清拭①

～準備・顔・上肢～

生活援助技術Ⅱ

田嶋明子

本日の目標

1. 清拭の準備ができる
2. 顔・上肢の清拭ができる
3. 声の掛け方について考えることができる
4. 清潔援助での清拭の位置づけが言える
5. 個人の技術課題が言える

ワゴンの準備

- **ワゴンの位置** … ベッドに対してどこに置くか
患者が視界に入る
作業しやすい位置
作業動線が短くて済むところ
- **載せる物品の配置** … 使用するものから
清潔と不潔区域

上から順に使えるよう
になってる？
美しく整えられてる？
濡れてはいけないもの
は？

このランドリーバック
ワゴンの右に設置？
左に設置？

どのビニールに何入れる？
濡れたもの？ 不潔なもの？
何枚必要？



何度の湯？

清潔・不潔の認識

何度の湯？

あっ！
忘れ物がある！！

タオルの持ち方

タオルは握るか

手に巻くか

タオルの端が患者の皮膚に触れないように持つ
なぜ??

きちんとたたみ、しっかり握る。

握り込んだ時、看護師の爪で患者を傷つけない。

どのようなタオルの形で湯につけるのか。準備しておくのか。

湯の温度

p189 留意点

バケツの湯 ～ 度
洗面器の湯 ℃

湯の温度は気持ちよさに直結する

- ・洗面器の湯を換えるタイミング
- ・タオルを換えるタイミング
 - ・面を替える・拭く場所が変わるとき
 - ・タオルの温度が下がったとき...

実証報告

- ① 約50度の湯でウォッシュクロスを絞るとウォッシュクロスの表面温度が42度程度となり皮膚との接触が適温になる。
- ② 身体の1ヵ所を15～30秒かけて拭いたウォッシュクロスに湯をつけると湯温0.5～1.0℃下がる

感染予防の面から対象者に皮膚疾患がなく・血液、その他体液、分泌物の排泄がない正常な皮膚を拭く場合は手袋をする必要がない。林田真由美「スタンダードプリコーションの考え方」
「院内感染予防ハンドブック」

やってみよう。

- ・顔の清拭
- ・上肢の清拭

やってみよう。顔の清拭

目の周囲はどのように援助が必要か
どのようにタオルを持ち動かすか

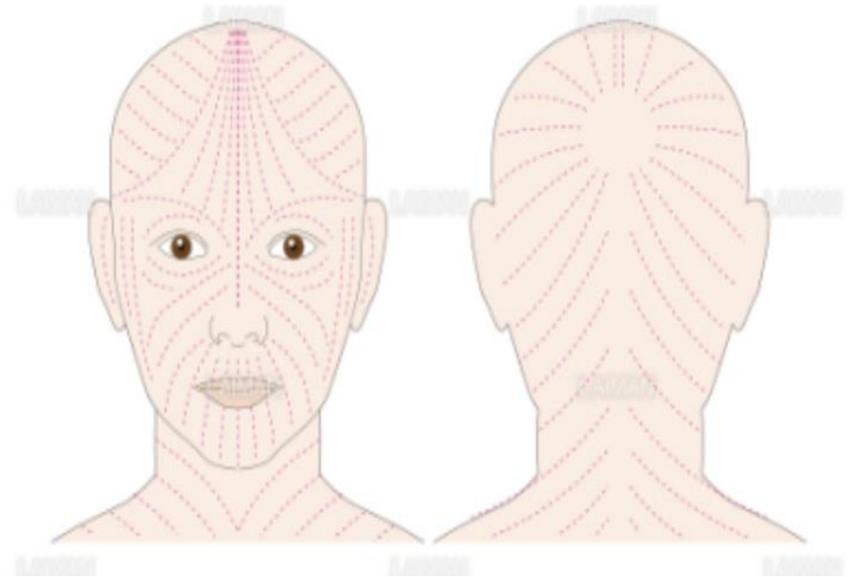
目頭から目じり 筋肉の走行に従う

涙管を眼脂などで詰まらせない

眼脂がある場合はそれを取り除いてから拭く

片目ごとに面を替える 感染症など

小鼻や耳介を拭くときは示指にタオルを巻きつける



やってみよう。上肢の清拭

患者の腕のどこをどのように支え、どのように拭くのか

- ・抹消から中枢
- ・中枢から抹消

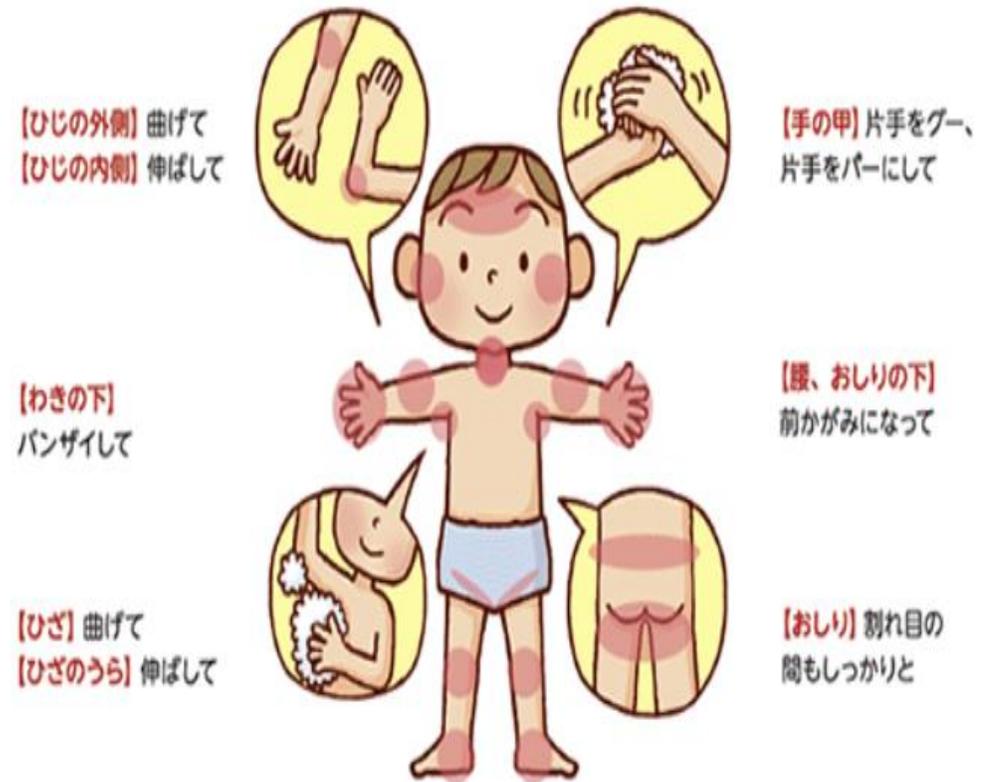
皮膚の上をタオルが往復する刺激
によって血液循環が促される。

・寝衣から腕を抜くまでの自立度

- ① 原理原則に従い介助を行うパターン
- ② 患者に声掛けをしながら補助的に介助を行うパターン

(説明・言葉での誘導)

①②どちらもできないとダメ



声のかけ方

- ・各手順の場面に自分が声掛けするセリフは入ってる？
- ・患者の気持ちになって考えよう
- ・患者はどんな思いだろう・・・

- ・いきなり・・・された
- ・怖かった……………

声掛け以外に……………

……………安心って何だろう

- ・細やかな説明 特に背部

清拭時の留意点

- 室温 22℃～26℃
- 湯の温度
- 皮膚2面が接する部位
- 患者の手の支え方
- 筋肉の走行に沿って拭く
- 清拭後の皮膚の水分は十分にふき取る
- 所要時間 20分程度
- プライバシー保護

清潔に関する
援助技術

全身の
清潔法

(入浴・シャワー浴が可能)

- ・体力や全身状態、病状
- ・移動、姿勢の保持
- ・呼吸・循環機能の状態

(入浴・シャワー浴が困難)

入浴

シャワー浴

- ・浴槽内への移動が困難
- ・入浴に耐えられない
- ・患者の習慣や好み

全身清拭(足浴含む)

身体各部の清潔法

洗 髪

ケリーパッド・洗髪車による洗髪

ドライシャンプー、アルコールによる洗髪

- ・湯による洗髪が困難
- ・頸部の安静が必要
- ・衰弱が著しい

口腔ケア

陰部洗浄

寝衣交換

気持ちの良い拭き方

拭く順番
身体の部位

- ・ 拭く順番を考える 顔 → 腕 → 胸・腹部 → 下肢
- ・ 拭き方を考える パーツごと（顔・腕・胸・腹・下肢）
- ・ どれくらいの圧をかけて拭く？
- ・ 身体のどこを拭くかによって圧はかわる？
- ・ 皮膚の重なっている部分はどこ？
- ・ 乾タオルでの水分のふき取りが必要な理由は？

どこをどのように支えながら拭くのか
立ち位置

清拭の目的

- 清潔にする 体液・汗・老廃物・垢・埃のふき取り
- 観察する 全身の皮膚・全身状態
- 動かす 関節・筋肉 温熱刺激 圧迫刺激
- 爽快感を得る 掻痒・臭い・不快感

清拭援助の基礎知識

- ① 入浴・シャワー浴に比べ身体的負担が少ない。
- ② 除菌効果・皮脂の除去に関する効果が低い。
- ③ 温熱刺激によって皮膚温の上昇・皮膚血流量が増す

熱布：70℃～80℃の湯 固く絞ったタオル

前胸部・背部への貼付

排痰効果・腸蠕動効果

清拭援助の全身への効果

1)循環・代謝促進効果

温熱・マッサージ効果:血液循環促進→代謝が高まる

2)筋肉・関節運動による効果

筋委縮・関節拘縮の防止効果

3)安楽促進と苦痛の緩和の効果

疼痛の緩和・リラクゼーション効果

5)身体機能の回復・賦活化

呼吸器合併症の予防・回復など

6)心理・社会的効果

コミュニケーションの円滑化、社会的活動の開始、生活リズムを整える

全身清拭時のアセスメント項目

患者に適した援助内容を決定するために行うアセスメント

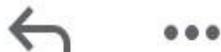
- バイタルサイン ・セルフケア能力
- 適切な体位 ・安静度 ・点滴の有無 ・疼痛
- 皮膚の状態
- 患者の認知・知覚障害の有無
- 実施内容
- 食事摂取時間 食事後1時間は実施を避ける

清潔援助技術とは

- ・技術が「」であること。
- ・看護技術は患者のデリケートな部分に踏み込む必要があり、擁護の必要性和的判断が必要であること。
- ・看護技術のを考えること
- ・患者の状態や反応をしながら実施すること。

紹介

広めよう！熱布バックケア – 自然の回復過程を整える熱布バックケアプロジェクト



広めよう！熱布バックケア – 自然の回復過程を整える熱布バックケアプロジェクト

<https://neppu.net/>

The screenshot shows a mobile browser view of the website neppu.net. At the top, the address bar displays 'neppu.net' with a lock icon and a share icon. Below the address bar is a red navigation bar with a white hamburger menu icon. The main content area features a promotional banner with the text '広めよう!!' (Let's spread it!!) and '自然の回復過程を整える' (Adjusting the natural recovery process). The banner also includes the title '熱布バックケア' (Hot Cloth Back Care) and an illustration of two hands. Below the banner, there is a paragraph of text: '2種類の温度のタオルを用いる方法を推奨しています 適温オル（人肌）を皮膚に直接当てた後、その上に65-75℃程の熱布を当てます。タオルの作り方の動画も掲載しまし。スクロールダウンして動画をご覧ください。' (We recommend using towels of two different temperatures. After applying the appropriate temperature (human skin temperature) towel directly to the skin, we apply a hot cloth of about 65-75°C on top. We also have a video showing how to make towels. Please scroll down to watch the video.) Below the text is a video player showing a person in a dark blue shirt applying a white towel to a person's back. The video title is '2020熱布バックケア' and the video player has a play button and a vertical menu icon. At the bottom of the video player, there is a black bar with the text '保温用ビニールで覆う' (Cover with a thermal insulation vinyl).

本日の目標

1. 清潔援助での清拭の位置づけが言える
2. 清拭の準備ができる
3. 顔・上肢の清拭ができる
4. 個人の技術課題が言える

第4回事後学習

- ① 本日の授業での学びを追加する。
- ② 次回練習する場合の個人課題(準備について・手技について・声掛けについて・プライバシーについて……など)

提出期限5月19日朝8時50分 個人で教務室 田嶋BOX

第5回事前学習

- ① 前胸部・背部の清拭の手順の追加
- ② どの場面でどのような声掛けをするのかセリフを入れる
- ③ 紹介の熱布バックケアを見ての感想

を書いてファイルで提出 授業資料ごと提出OK

5回目事前学習は ファイルの一番後ろに挟んで提出

提出期限5月23日(月)朝8時50分 学習委員が教務室に持ってくる。