

使用物品

演習 練習

ケリーパッド、送気球、ピッチャー1・ビーカー1(高温の湯・湯汲み用)、バケツ2(温湯・汚水用)、バスタオル1、フェイスタオル2、ハンドタオル(ビーカーの水滴除去用)、防水シート、シャンプー、リンス、ブラシ・くし、ドライヤー、ケープ、新聞紙、青梅綿、枕2、温度計、タルク	湯の温度は40±1度が適温とされる。準備中に温度が低下することを考慮してやや高めに準備する。(演習では41度の湯を準備する)		
--	--	--	--

準備 患者の状態を観察する。(体温、脈、呼吸回数、血圧、生活習慣、頭皮の創傷、湿疹の有無、汚染度、髪の質・量) 患者に洗髪をすることの了解を得る。 洗髪方法を説明し、必要に応じて排泄を済ませる。 環境を整える(室温・すさま風・カーテン・スクリーン) ケリーパッドに空気を入れる。 必要物品を使いやすいように配置する。 作業環境を整える。 ベッドを作業しやすい高さに調節する。 タオルケットをかけ、掛物は足もとにたたむ。	・アセスメントのために対象者を観察する。 ・頭髮の量により、湯量を調節する。 ・洗髪にどのくらいの時間を要するかを伝えられると患者自身が計画を立てやすい。 ・室温は22～24度に保つ。 ・室内の気流に注意する。 ・作業の効率を上げる。 ・ボディーメカニクスを活用すると、前傾姿勢になる頻度が減り、心拍数の上昇やエネルギー消費が低くなる		
--	---	--	--

実施 患者の掛物を胸のあたりまで下げる。 体をベッド上に対角線になるように・ケリーパッドが置けるスペースが確保できるように移動する。 膝を立て、膝枕を入れて下肢を安定させる。 患者の安楽を確認する。 防水シートの上にバスタオルを重ねたものを、患者の頭部から頸部の下に敷く。 襟のある寝衣は襟元をひろげ内側に折り返す。 頸部にフェイスタオルを巻く。 ケープを巻く。 枕を取り除く。 ケリーパッドを、患者の頭部の下に斜めに置く。 患者の安楽を確認する。 排水路にくぼみをつけ、先端をベッド下のバケツの中に入れる。 両耳に青梅綿を詰める。 フェイスタオルで患者の顔を覆う。 ブラッシングを行う。 湯の温度を看護師の前腕部で確認する。 患者に適温かどうかを確認する。 湯を毛髪全体に充分にかける。 シャンプーをとり、髪全体になじませ、十分に泡立てる。 片手で頭部を固定する。 患者が不快でなければ、両手を使い左右対称に前後に動かしながら洗っても良い 指腹を使い手際よく、適宜頭部を動かし洗う。	・患者の頭が看護師側に近くなるようにする 頸部がきつくないか確認する ・排水路は看護師の動きに影響しない場所に設定する。 ・青梅綿:脱脂していない綿。水分をはじく。 ・フェイスタオル:顔面への水はね防止 ・洗髪前のブラッシングは、落屑などの除去、逆毛・もつれをほどこき、洗髪しやすくなる。 ・頭部を手掌全体で支持することにより、頸部の緊張による疲労や振動による不快感を防ぐ。 健康女性では、2つの洗い方に筋電図上の差はない。主観的評価は、後者が高い ・指腹を使う:頭皮の損傷防止		
--	---	--	--

	① 前額部生え際(横断的に)	・手際よく:頭皮を長時間湯にさらすことで、体温の放散が高まることを防ぐ ^{※1} 。血液循環促進。		
実施	② 前額部から頭頂部に向かって	・掻痒感が出やすい部分:後頸部・頭髪生え際・耳の後ろ		
	③ 後頭部(横断的に) 力の加減を患者に聞き、調整する。 洗い足りないところがないか、患者に確認する。 頭髪の泡を両手で絞り取る。 湯が耳に入らないように手でガードしながら、少量ずつ十分に湯をかけてすすぐ。 後頭部・後頸部は手掌を椀状にして、頭皮に湯がいきわたるように軽くたたくようにすすぐ。 疲労の有無、気分、頭皮、毛髪の状態などを観察し、二度洗いを行うかどうかアセスメントする。 リンスを頭髪全体になじませ、すすぐ。 顔を覆っていたフェイスタオルを取り除く。 青梅綿をはずす。 ケリーパッドとケープを一度にはずす。 襟元と肩を覆っていたフェイスタオルで髪の水分を軽く拭きとる。 枕をビニールシーツの下に入れる 髪の水分を拭き取ったフェイスタオルをはずす。 頭部下のバスタオルで、頭部の水分を拭き取る。 ドライヤーを頭部より10cm程離して頭髪を乾かす。 ブラシで整髪する。 頭部のバスタオルを取り除く。 防水シーツを取り除く。 体位を整える。 洗髪後の疲労の有無、気分、頭皮の汚染、毛髪の乾燥状態、バイタルサインなどを観察する。	・適度な力の洗髪は、洗髪の実感が伴う。 ・すすぐ前に手で泡を絞りとることにより、すすぎの時間短縮が図れる。長髪などの理由によっては、タオルで泡を拭き取る場合もある。 ・すすぎ不足はフケ・かゆみの原因となる。 ・湯は大量に使用せず、効率的にすすぐ。(※1と同理由) ・被髪頭部、顔面は皮脂が大きく、密度が高いため、2度洗いが必要な場面もある。 ・寝具、寝衣を濡らさぬよう注意する。 ・5分以内に乾かすと保温効果が高まる。頭髪が濡れたままだと、熱放散が増大し、寒さを感じやすい。 ・洗髪の評価を行う。		

片付け	抜け毛はゴミ箱に捨てる。	・脱毛を病状と結びつけて考えることもあるため、除去する。		
	ケリーパッドを洗浄する。 水気を拭き取り、乾燥させる。 ケリーパッドにタルク ^{※2} を塗布する。 他の物品も水気を拭き取る。 所定の場所に返納する。	・ケリーパッドなどゴム製品は劣化しやすいため十分に乾燥させる。また、癒着を防ぐためタルクを塗布する。 ※2タルク(滑石、talc)は、水酸化マグネシウムとケイ酸塩からなる鉱物で粘土鉱物の一種。化粧品・医薬品にも用いられる。		

確認者サイン