

ジョイント

J O I N T

vol.65

[発行]



武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL(06)6413-2277 FAX(06)6413-0844

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

寝たきりを防ごう

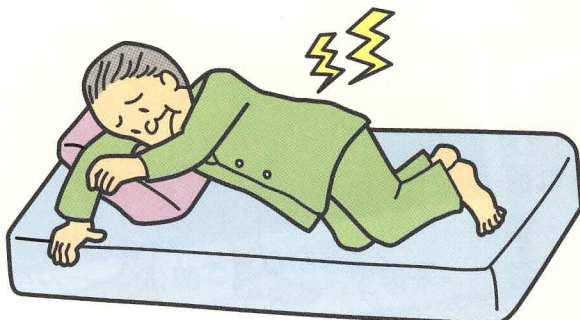
寝たきりとなり動かないでいると、体の機能は衰えてきます。その結果、筋肉や骨、内臓や神経など多くの組織に異常が現れてきます。これを「廃用症候群(はいようしょうこうぐん)」といいます。高齢者では、数日床にただただで廃用症候群を生じ、体力の回復が困難となります。今回は、「寝たきりを防ごう」をテーマにした特集です。

はいようしょうこうぐん

廃用症候群の症状

廃用症候群には次のような症状があります。

- ① 骨がもろくなり、骨折しやすくなります。
- ② 筋肉がやせて、力が弱くなります。
- ③ 徐々に関節が固まって動かなくなります。
- ④ 胃腸の機能が低下して、便秘や下痢を起こしやすくなります。
- ⑤ 寝ていることで、常に同じところが圧迫されて、床ずれが起こりやすくなります。
- ⑥ 心臓や肺の機能が低下します。
- ⑦ 立ったり座ったりする時に、目まいを起こしやすくなります。
- ⑧ 「ものを考えること」が少なくなり、精神機能の低下や、痴呆が始まりやすくなります。



「寝たきり」を防ぐには

「寝たきり」にならないためには、どのような疾患であろうと、早いうちから体操や運動を行ったり、少しでも座っている時間をつくるなどして、横になってじっとしている時間を減らすことが大切です。

医学の豆知識 ～寝たきりで起こる病気～

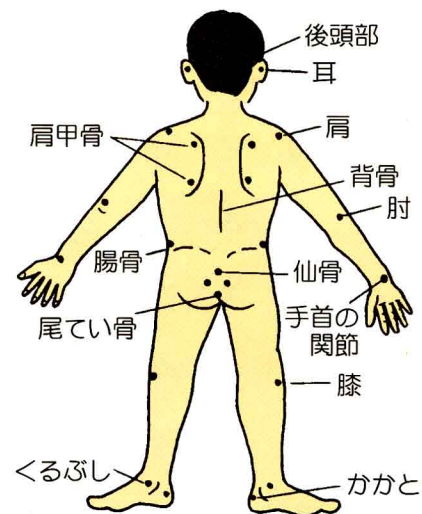
肺塞栓症（はいそくせんしょう）

血栓（血液のかたまり）が血液の流れによって、肺動脈に詰まる病気です。安静でいると体の一部分、特に足の血液の巡りが悪くなり、その場所の血管内で血液が固まります。これを「深部静脈血栓症」といい、足の血液が心臓に戻りにくくなるため、足が急に腫れたり、赤紫色に変色するようになります。そしてさらに、その血栓がだんだんと大きくなり、急に立ち上がったたり身体を動かしたりした瞬間にその血栓が心臓や肺など生命に重要な臓器に詰まるのです。多量の血栓が詰まると臓器の働きが損なわれるため、呼吸困難や胸痛、強い不安感などの症状が起こり、時には心肺停止になる場合があります。従来日本人はこの病気にかかりにくいとされてきましたが、生活の欧米化に伴って日本人における発症が近年増加しつつあります。

床ずれ

床ずれとは、医学的には褥瘡（じょくそう）と言います。長期間同じ体位でいることにより、床などに接している部位が圧迫されて血流が悪くなり、皮膚や筋肉などが損傷を受けるものです。痛みなどの知覚が低下した場合に発生しやすくなります。症状としては、皮膚が赤くなくなり炎症を起こしているものから、皮膚がジクジクとした状態になっているもの、さらに悪化すると筋肉や骨にまで損傷が及ぶこともあります。また、痛みやかゆみも起こります。床ずれは年齢と関係なく、寝たきりの人や車いすで常に移動する人、自分で体の位置や向きを変えられない人によく起こります。

好発部位は、骨の盛り上がっている、腰やかかと、ひじ、尻などにできます。床ずれは予防が最も大切で、介護や看護にあたる人が、毎日よくからだを観察し、赤くなっている箇所があれば、体位を変えるなどして圧迫を受ける場所を変えることが大切です。このように長時間の圧迫が褥瘡の大きな原因ですが、これらに加えて、栄養状態、関節変形、運動能力の低下といった様々な要因が絡みあって悪化します。



床ずれがしやすい場所

健康教室

平成20年12月12日金曜日、「寝たきりを防ごう」をテーマに第139回健康教室を開催しました。

- ① 寝返り・起き上がりの介助方法
- ② ベッド～車椅子間の乗り移りの際の介助方法
- ③ 杖を使った歩き方と、階段の上り方・下り方の介助方法について、実際に体験していただきました。



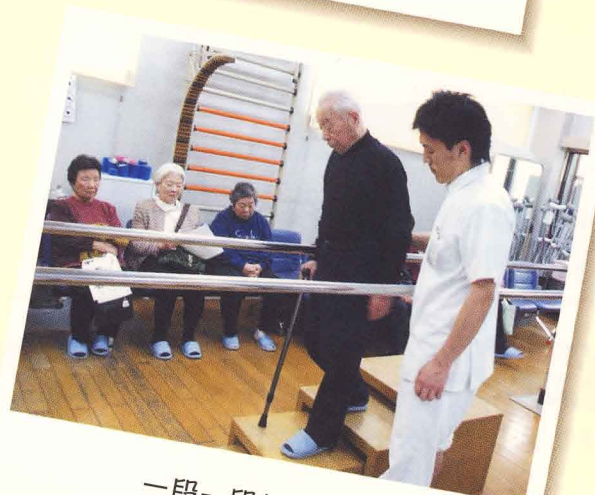
床ずれ予防のマット。
体の下に置いて使います。



寝返りの介助方法体験中です。



杖を使った歩き方の練習中です。



一段一段慎重に…。



上手く介助できるかな…
みんなで見守ってます。



寝返り・起き上がりの介助方法

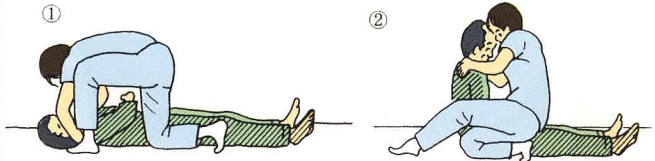
ここがポイント!

介助する人は、腕の力だけでなく、自分の体重を利用して介助者の寝返りや起き上がりを手伝います。

■仰向けからうつ伏せまでの介助の仕方



■起き上がりの介助の仕方



立ち上がりの介助方法

ここがポイント!

介助される人の姿勢は、1.両足を自分の方に引き寄せ、2.上半身を前かがみにし、3.椅子に浅く座ります。

■ベッドや椅子からの立ち上がりの介助の仕方



杖を使った歩き方と、階段の上り方・下り方の介助方法

ここがポイント!

杖を使って歩くときは、1.杖 2.痛い足 3.痛くない足の順で歩きましょう。

階段を上り下りするときは、**痛い足がいつも下に、痛くないほうの足がいつも上になるように**しましょう。

*介助をする場合は、杖を持っていない側から行います。

■杖歩行の介助の仕方



■段差や階段の上り方



■段差や階段の下り方



お知らせ

運動器リハビリテーションセラピストについて

「運動器リハビリテーションセラピスト」とは、骨折や、変形性関節疾患など運動器疾患の方のリハビリテーション内容をより充実したものにするために、看護師など国家資格を有した者が、日本運動器リハビリテーション学会認定の研修と試験を受け、合格すると認定される資格です。当院には、「運動器リハビリテーションセラピスト」の資格を持った看護師が8名おり、運動器Ⅱ対象患者さんのリハビリを行っています。

次回の健康教室のお知らせ

2月20日金曜日 13時30分～15時に開催します。

テーマは「足部の痛み」です。

足部に痛みが出る病気の説明、装具療法やテーピングの方法、足部の運動療法についてお話しします。皆様お誘いあわせのうえご参加ください。