



日本離床研究会通信 VOL.93

平素より当会の活動にご理解をいただき、ありがとうございます。

日本離床研究会は皆様に早期離床の最新情報をお届けするため“研究会通信”を作成し配信しております。

ベッドサイドにおける診療・ケアに是非、お役立てください。

併せて教育講座のご案内も同封いたしました。ご査収くださいませ。

What's New

脂肪や筋肉は内分泌臓器でもある ～離床の抗炎症作用とは～

大阪府済生会茨木病院 鯨津吾一

「脂肪は無駄なもの、筋肉は動くためのもの」そんなイメージがありますが、ここ数年の研究結果から、脂肪や筋肉は内分泌臓器でもあることが分かってきております。

脂肪から特異的に分泌されるアディポネクチンは、運動で脂肪が減少するとその血中濃度は上昇します。アディポネクチンは動脈硬化症に対して防御的な作用を示し、また抗炎症・抗線維化作用も有し、慢性臓器障害の進展に対しても抑制的な効果が期待されています^{1,2)}。

筋肉は運動によって、Interleukin-6(IL-6)に代表されるミオカインを産生します³⁾。IL-6にはインスリン抵抗性を改善し、Interleukin-1 receptor antagonist (IL-1ra)やInterleukin-10(IL-10)を誘導することで抗炎症効果を発揮します。

つまり患者さんや利用者さんを取り巻く私たちが、離床や運動・エクササイズを促すことで、抗炎症効果も期待できる可能性があるということです。その適応をしっかりとアセスメントし、適切な「離床の用法用量」を提案していきましょう。

1) 前田法一, 他: アディポサイトカインのフロンティア: Diabetes Frontier 27: 315-324, 2016

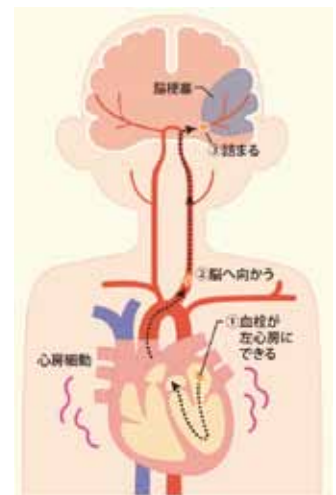
2) Maeda N, et al.: Cardiovascular-metabolic impact of adiponectin and aquaporin. Endocr J; 60: 251-9, 2013

3) Raschke S, et al.: Adipo-myokines: two sides of the same coin--mediators of inflammation and mediators of exercise. Mediators Inflamm; 2013:320724, 2013

離床まめ知識

「心内血栓が左にできやすい理由とは？」

心房細動により心内血栓が生じるのは有名ですが、なかでも左心房に多く血栓ができると言われています。心房細動では心房筋が小刻みに震えるため、心房内の血液は流れがうっ滞し、凝固因子の活性化から血栓を作ります。このような状態は右心房、左心房とも起きていますが、この左右差については体循環を考えたときに、左は駆出側、右は戻る側となります。つまり、右心房は全身から戻ってくる血液の流れを受け取りますが、左心房はそのような大きな血液の流れを受け取る場所ではないため、より血液がうっ滞しやすいと考えられています。



文献

葛川元編: 飯田祥 黒田智也 久松正樹 野々村雅文著:

脳卒中急性期における看護ケアとリハビリテーション完全ガイド. 慧文社. 2015, P161

Q&A

受講生の皆さんからいただいた質問と回答をご紹介します。

「腹水をフィジカルアセスメントで見分けるポイント」

Q 腹部が膨隆している際に、肥満体型の方の腹部と腹水のアセスメントに自信が持てません。少しでも早く異常に気づくためにも、腹水と脂肪を見分けるポイントを教えてください。

A 確かに、肥満体型の方でも腹部はパンパンに張っている方もいれば、プニョプニョと柔らかい方もいます。まず、肥満だけを考えるのであれば、内臓脂肪なのか、皮下脂肪なのか？を分けて考えることです。内臓脂肪は隠れ肥満とも呼ばれ、視診だけではわかりづらいです。内部から膨隆してくるので、腹部は張り、皮膚に光沢を認められます。皮下脂肪は下腹部を中心とした、たるみが認められ柔らかい印象がとられます。そのため、背臥位での視診では皮下脂肪による膨隆は左右の側腹に流れますが、内臓脂肪は張っているため大きな著変を認めません。腹水の場合では、皮下脂肪のように左右の側腹部・背側に移動します。腹水と皮下脂肪の見分け方については、打診を用いることが有用です。水は動くものなので、故意に動かすか、移動させるかの2つ方法をとります。

- ・波動の感知：側腹部を軽く叩き衝撃を加え、対側に置いた手に波動を感じた場合は腹水を疑います。
- ・背臥位と側臥位での打診音の違い：腹水があるとガスが腹水に浮かび、腹側の打診では鼓音が著明となり、腹水を認める側腹部や背側では濁音となります。（音の変化する境界線に印をつけます）。ガスと腹水との境界を背臥位と側臥位で比較した際に、境界線が異なる（移動する）場合には腹水を疑います。また、腹水が多量に認められる場合（水が移動できない）には、鼓音は聴取できないので、圧迫による浮腫を判別する方法も必要です。腹部はデリケートな部分であるため、いきなり刺激を与える触診や打診は行いません。まずは視診や問診から段階的に異常を察知して、原因を探求していくことが大切です。大きな異常を見つけることより、わずかな違いに気づけるよう、毎日のアセスメントをしっかりと行いましょう。

『誰も教えてくれないコツがここにある！フィジカルアセスメント完全攻略セミナー』より

教育講座のご案内

2018年1月から2月までに開催予定の教育講座です。現場で活躍されている先生方を講師に迎え、実践に即した内容でお送りします。お誘い合わせの上、是非ご参加ください。

日時	講座名	会場	受講料（税込）
1月13日（土） 14日（日）	看護ケア・リハビリテーションに活かす臨床画像判読講座	名古屋国際会議場（愛知県）	会員：16,800円 一般：19,800円
13日（土） 14日（日）	実技と模擬体験で学ぶ！フィジカルアセスメント完全攻略セミナー	かながわ労働プラザ（神奈川県横浜市）	会員：14,800円 一般：16,800円
20日（土）	ベテランはここを診ている！重症患者のアセスメント“勘”ドコロ	レイアップ御幸町ビル（静岡県静岡市）	会員：8,800円 一般：9,800円
20日（土） 21日（日）	実技講座 マスターしよう！体位変換 実技講座 マスターしよう！移乗動作	サンメッセ鳥栖（佐賀県）	各日 会員：7,200円 一般：8,400円
20日（土） 21日（日）	自分の脳も変えられる脳卒中セミナー	神戸市管工事会館（兵庫県）	会員：16,800円 一般：19,800円
21日（日）	今さら聞けない！循環アセスメントのポイント”50”	サンポートホール高松（香川県）	会員：8,800円 一般：9,800円
21日（日）	整形外科術後急性期に起こりうるトラブル対策とADLアップのコツ	国立オリンピック記念青少年総合センター（東京都渋谷区）	会員：9,800円 一般：12,800円
22日（月）	ズバリココ！循環アセスメントの全てがマンガでわかるセミナー	横浜市社会福祉センター（神奈川県）	会員：8,800円 一般：9,800円
27日（土）	実践！早期離床 ～一歩進んだ離床・呼吸ケアの考え方と臨床の視点～	広島国際会議場（広島県広島市）	会員：9,800円 一般：12,800円
27日（土）	早期離床のリスク管理 アセスメントのポイント ～起こしたから悪くなったといわれないために～	エレクトロンホール宮城（仙台市）	会員：4,800円 一般：8,400円
2月17日（土）	がん領域における看護ケアとリハビリテーション	横浜市社会福祉センター（神奈川県）	会員：9,800円 一般：12,800円
17日（土）	見て見ぬふり”から抜け出す回復期・在宅循環講座	名古屋国際会議場（愛知県）	会員：9,800円 一般：12,800円
17日（土）	2度同じ失敗を繰り返さないための血液データ判読講座	広島国際会議場（広島県広島市）	会員：9,800円 一般：12,800円
17日（土）	肺炎時の呼吸ケアと早期離床戦略	都久志会館（福岡県福岡市）	会員：8,800円 一般：9,800円
17日（土）	脳卒中の看護ケア・リハビリテーションに必要な 高次脳機能障害の基礎知識	沖縄産業支援センター（沖縄県那覇市）	会員：8,800円 一般：9,800円
18日（日）	実技と模擬体験で学ぶ！危険を事前に察知するための 呼吸・循環フィジカルアセスメント講座	沖縄産業支援センター（沖縄県那覇市）	会員：8,800円 一般：9,800円
18日（日）	見て見ぬふり”から抜け出す回復期・在宅循環講座	エル・おおさか（大阪府大阪市）	会員：9,800円 一般：12,800円
18日（日）	2度同じ失敗を繰り返さないための血液データ判読講座	サンポートホール高松（香川県）	会員：9,800円 一般：12,800円
24日（土） 25日（日）	脳卒中の疑問がスッキリ晴れる！ とっておきの検査・データの「マル秘」判読講座	エレクトロンホール宮城（仙台市）	会員：16,800円 一般：19,800円
26日（月）	不安も一気に解消！ パニックにならない検査・データ読み解きの基本	所沢市民文化センター（埼玉県）	会員：4,800円 一般：8,400円
27日（火）	不安も一気に解消！ パニックにならない検査・データ読み解きの基本	千葉市民会館（千葉県）	会員：4,800円 一般：8,400円