

ホームページにて
本書の内容を公開中！



<https://www.rishou.org>

ご購入方法

書籍に関する
お問い合わせ先

日本離床学会事務局

〒102-0073 東京都千代田区九段北1-2-12 プラーレビル2F
TEL:03-3556-5585 (月~金 10時~17時) FAX:03-6272-9683
E-mail:jsea@rishou.org URL:<https://www.rishou.org>

医療現場のプロが教える

世界一わかりやすい入院の教科書

編著 畠川 元 飯田 祥

知らないとビックリ！
入院が引き起こす恐怖



突然明日入院したら…
迫る不安への“答え”が
ここにあり！



かわいい
マスクケース
付き

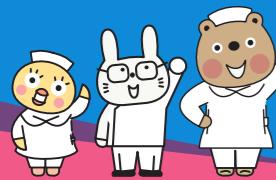
※マスクは付いていません

定価 1,360円+税
B5変/126頁
ISBN978-4-86330-196-2

寝たきり予防協会
編著 畠川 元
飯田 祥

慧文社

オリジナル
マスクケース付



入院の不安を取り除く、世界一わかりやすい解説！

4大特徴

読みやすい大きな文字

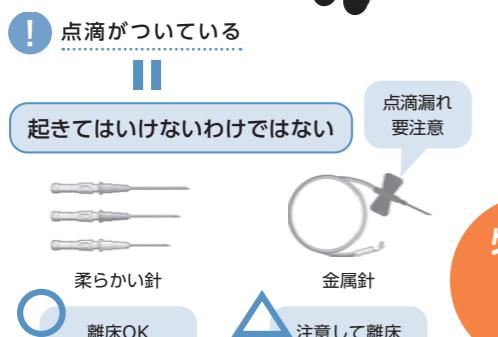
特徴
1

2

寝たきりによって起こる “廃用症候群”とは

原寸大

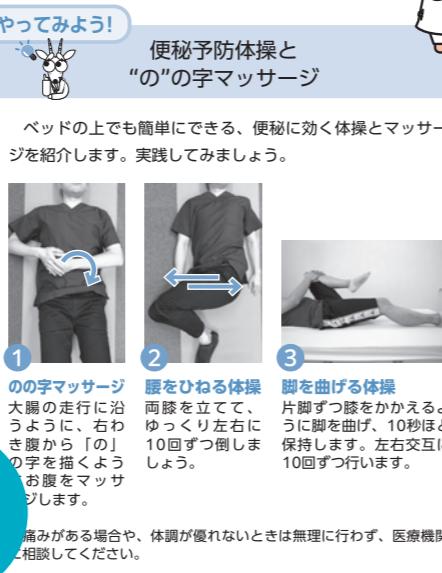
かみ砕かれた
わかりやすい
説明



すぐに実践できる
コーナーも充実

特徴
3

マンガ・ イラストが満載



特徴
4

いざ入院したときの備えから、
入院しないための予防、介護のことまで完全網羅！

Lesson
1

ベッドの上は宇宙と同じ？ 寝たきりがもたらす身体への影響

- そもそも、寝たきりはなぜいけないの？
- 寝たきりと骨の関係～寝ているだけで骨がスカスカになる～
- ズバリ3日寝ていると5%筋力低下する
- 寝たきりと筋萎縮の関係

ほか

Lesson
2

これからの新常識“離床”

- 寝たきりを予防する「離床」とは
- 離床のキーマン「ワッサーマンの歯車」
- 離床の進め方

ほか

Lesson
3

いま治療中の病気の入院リスクを知ろう

- 入院のリスクを減らす対策
- 130でもアウト!? 今さら聞けない高血圧のハナシ

ほか

Lesson
4

健診結果を読んで検査データを理解しよう

- 立ちくらみがする…そんなときみる 貧血のデータ
- 沈黙の臓器は検査値が大事 肝機能のデータ

ほか

Lesson
5

その浮腫み・息切れ、実は危険かも？ 病気の前兆を見抜くフィジカルアセスメント

- 足がむくんできた…必ず確認すべき循環のみかた
- これって脳の病気？3点チェックでわかる脳卒中の前兆

ほか

Lesson
6

いま飲んでいるクスリ(薬)でリスクがわかる

- クスリはどうやって血圧を下げるのかー降圧剤ー
- 血液をサラサラにするー抗血栓薬ー

ほか

Lesson
7

プロが教える！安全で楽な動き方 —離床の実際—

- 息切れしないための呼吸法～口すぼめ呼吸、動作時の呼吸法～
- まずはここから！ベッド上で動くコツ
- 痛みがあるときに上手く起き上がるコツ

ほか

Lesson
8

現場スタッフがこっそり教える 入院生活の送り方

- 点滴が付いているのに起き上がっていいの？
- 押す？押さない？ナースを“いらっしゃい”とさせない上手なコールのタイミング
- 「TVでクイズをみる」「売店に買い物にいく」認知症防止に効くのはどっち？

ほか

Lesson
9

知らないと損する 入院中の困った・介護対策

- セカンドオピニオンの値段と上手な頼み方
- 知らないと損する社会資源ー医療費控除ー
- 入院・手術の費用いくら備えれば安心？
- 退院日で支払い額が変わること

ほか

なぜ寝ているだけで認知症になるのか

寝たきりが認知症を引き起こす原因は、認知症の原因となるアミロイド β （ベータ）が溜まりやすくなるからです。アミロイド β とは、認知症の原因で最も多く、アルツハイマー型認知症の原因と言われる異常なタンパク質です。

アミロイド β は、運動により筋肉を使うと分解されやすく、また、しっかりと睡眠をとることで排出されます。つまり寝たきりにより、筋肉を使わず、夜間睡眠が十分取れない状態では、アミロイド β が分解・排出されず、身体に蓄積してしまうのです。

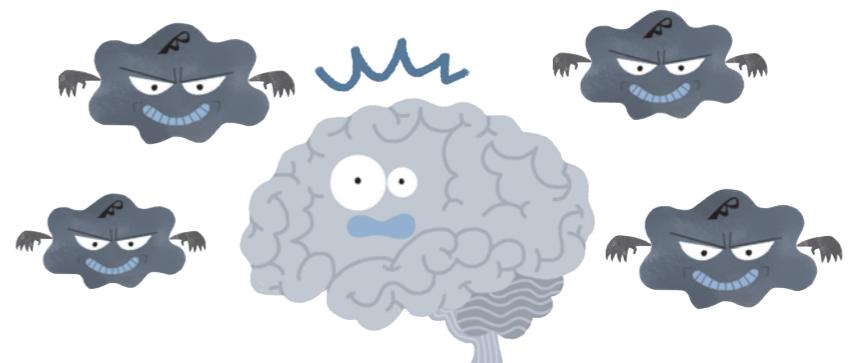
認知症の原因は様々ですが、最多の原因是アルツハイマー型で、認知症全体の約6割と言われています。その他、脳血管性認知症や、レビー小体型認知症があります。



認知症の原因



アミロイド β



寝たきりで筋肉を使わない、夜間の睡眠が不十分



アミロイド β が増える

43

押す?押さない?ナースを“イラっ”とさせない上手なコールのタイミング

入院して最も身近な存在が看護師です。ベッドには“ナースコール”があり、押せば、看護師が駆けつけてくれます。

しかし、看護師は多忙で、多数の業務を同時進行的に行っています。不要不急の呼び出しをすると、イラっとさせてしまうこともあります。かもしれません。

例えば、「ただ話を聞いて欲しい」というのはダメです。また、食事を食べ終わっても、食器をなかなか下げに来ないことも時々あります。呼びたくなりますが、食器をさげに来られない別の仕事の対応に追われているかもしれませんので、少し待ってみましょう。

一方で、点滴が終わってボトルが空になっている場合は、すぐに呼びましょう。血液が逆流して点滴の管の中で血液が固まり、針が使えなくなります。もちろん、トイレに行きたいときは我慢する必要はありません。

1

2

3

4

5

6

7

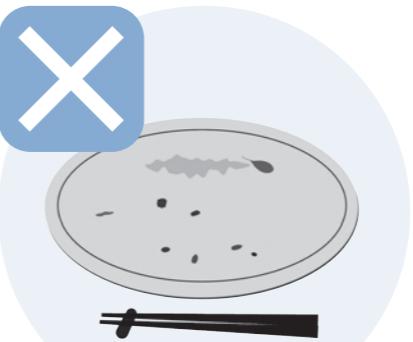
8

9



ナースコールの?タイミング

すぐに呼ばず、少し待ったほうが良い場合

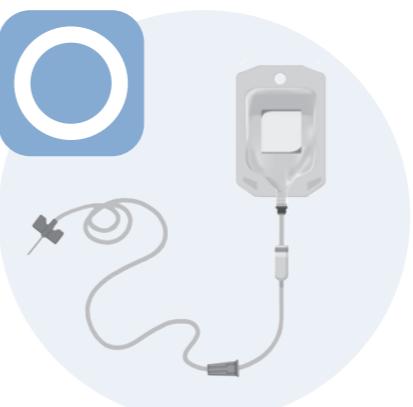


食べ終わった食器が
下げられない



話を聞いて欲しい

すぐに呼んだほうが良い場合



点滴が終わった



トイレに行きたい