

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！

〈内容〉

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

Lesson
2

これからの
新常識“離床”

Lesson
3

いま治療中の
病気の入院リスクを
知ろう

Lesson
4

健診結果を読んで
検査データを理解しよう

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

Lesson
6

いま飲んでいる
クスリ（薬）で
リスクがわかる

Lesson
7

プロが教える！安全で楽な動き方
－離床の実際－

Lesson
8

現場スタッフが
こっそり教える
入院生活の送り方

Lesson
9

知らないと損する
入院中の困った・
介護対策

ホームページにて
本書の内容を
公開中！

※一部のページ
に限ります。

<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
プラーレルビル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



院内で
好評発売中！

「入院の不安」をイラストと
わかりやすい解説で全て解消！

特徴 1

よみやすい 大きな文字

2

寝たきりによって起こる “廃用症候群”とは

臥床状態が続くことで起こる**身体機能の低下**は、様々な器官で発生します。例えば筋力は衰え、立ちくらみが出現し、足には血栓ができてしまいます。これらの**身体機能の低下による症状を総称して、廃用症候群と呼びます**。寝たきりは、全身に悪い影響を及ぼすのです。

廃用症候群は、ごく短い期間でも発生します。10日ほどの寝たきりで、**足の筋力が10%低下した**という報告や、20日間の寝たきりで**精神的にうつ傾向が強くなる**という報告など、数々の研究論文で廃用症候群の発生が示されています。また、病院では、手術や治療による、麻酔・薬の影響も加わり、たった1日で呼吸障害になったり、手足に力が入らなくなる筋力障害になったりすることもあります。寝たきりという環境は、非生理的な環境であり、**なるべく避けたほうが良い**ということがわかります。

廃用症候群は、ごく

きりで、足の筋力が10%

りで**精神的にうつ傾向**が強

で廃用症候群の発生が示

療による、麻酔・薬の

手足に力が

やさしい説明で
わかりやすい！



特徴 2

マンガ・イラスト が満載！

！ 点滴がついている

II

起きてはいけけないわけではない

点滴漏れ
要注意



柔らかい針



金属針

離床OK

注意して離床

！ 点滴がついているときに
やってはいけけないこと



針が刺さっている腕を
動かす



意識がぼーっとする



呼吸数が40回以上



発熱



上の血圧 200 mmHg
または80

それ。
皮膚がカサカサだねえ。
脈も弱くて速い。
爪を押すと
色の戻りが遅いねえ...
心不全かもしれない。
なんだか
息切れ
するんです...



かわいいイラストで
イメージしやすい！

特徴 3

すぐに実践できる コーナーも充実！

やってみよう！



便秘予防体操と “の”の字マッサージ

ベッドの上でも簡単にできる、便秘に効く体操とマッサージを紹介します。実践してみましょう。



1

の字マッサージ
大腸の走行に沿うように、右わき腹から「の」の字を描くようにお腹をマッサージします。



2

腰をひねる体操
両膝を立てて、ゆっくり左右に10回ずつ倒しましょう。



3

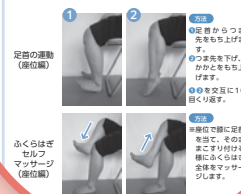
脚を曲げる体操
片脚ずつ膝をかかえるように脚を曲げ、10秒ほど保持します。左右交互に10回ずつ行います。

※痛みがある場合や、体調が優れないときは無理に行わず、医師に相談してください。



血栓を予防する方法

血栓予防には運動が重要です。長時間続いた状態でいると血栓が生じやすいため、下に示すような運動が効果的です。また、入院中であっても、寝たままでも足をよく動かすことが重要です。



入院に関するQ&A

実際に私たち医療者が、患者さんやご家族から受けたQ&Aを紹介します。

Q うちの父さん、入院する前はお金の管理で、一人暮らしをしていたのに、どうして入院から点滴を抜いたり、離れたりしてしまったのでしょうか？

A 入院して、点滴治療や環境が変わることで、置かれている状況がわからなくなり、離れてしまうことがあります。これをせん妄といいます。せん妄は、意識がはっきりせず、夕方になると興奮したり、点滴や薬を拒否したりすることがあります。

入院対策にオススメ！
プロが教える運動の数々