

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

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

書籍に関する
お問い合わせ先

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 曷川 元 飯田 祥

知らないとビックリ！
入院が引き起こす恐怖



高額な治療費



立ちくらみが
酷くなる



歩けなくなる



骨が溶ける



突然明日入院したら…
迫る不安への“答え”が
ここにあり！

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



寝たきり予防協会
編著 曷川 元
飯田 祥

慧文社

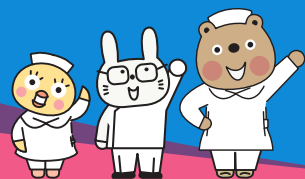
オリジナル
マスクケース付



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 1,496円
B5変／126頁
ISBN978-4-86330-196-2



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

特徴 2

かみ砕かれた
わかりやすい
説明



！ 点滴がついている



起きてはい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
やってはいけないこと



引っ張る



針が刺さっている腕を
動かす

すぐに実践できる
コーナーも充実

よ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

臥床状態が続くことで起こる身体機能の低下
生じます。例えば筋力は衰え、立ちくらみが出
てきてしまいます。これらの身体機能の低下
で、廃用症候群と呼びます。寝たきりは、全身

特徴 3

マンガ・
イラストが満載



やってみよう！

便秘予防体操と
“の”字マッサージ

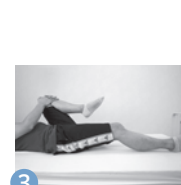
ベッドの上でも簡単にできる、便秘に効く体操とマッ
サージを紹介します。実践してみましょう。



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、医療機関
と相談してください。



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？ ・寝たきりによって起こる“廃用症候群”とは
・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・・・そんなときにみる 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

・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
ー離床の実際ー

・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“イラッ”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」「売店に買い物に行く」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 ・知らないで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って本

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い、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。

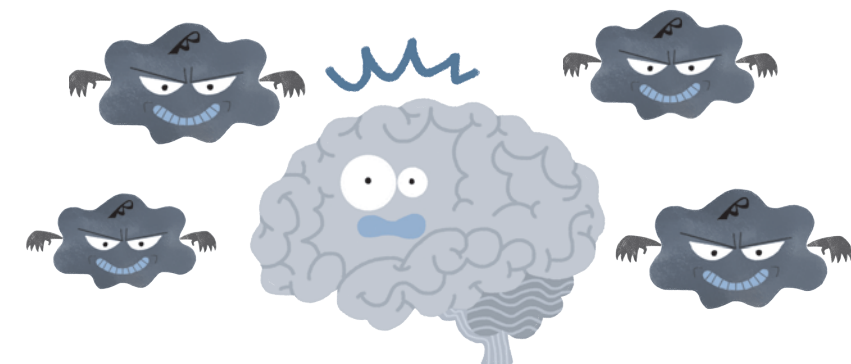
アミロイドβは、運動により筋肉を使うと分解されやすく、また、しっかりと睡眠をとることで排出されます。つまり寝たきりにより、筋肉を使わず、夜間睡眠が十分取れない状態では、**アミロイドβが分解・排出されず、身体に蓄積**してしまうのです。

認知症の原因は様々ですが、最も多いのは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

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**。

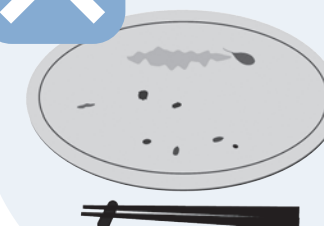
しかし、**看護師は多忙**で、多数の業務を同時進行的に行っています。不要不急の呼び出しをすると、イラっとさせてしまうこともあるかもしれません。

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ないので、**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**。

！ 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

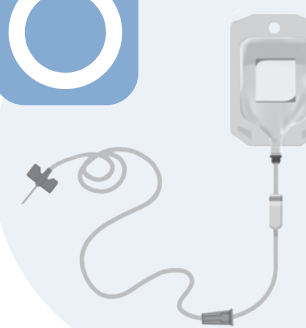


食べ終わった食器が
下げられない



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