

4 でも、本当に大丈夫?



日本離床学会について

みなさまへ

患者さんの不安の声

手術後すぐに歩いて傷口が開いたりしないの?

たくさん点滴が付いているのに動いても大丈夫?

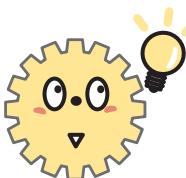


入院して間もないのに、もう退院の話ってどういうことですか!?

何も食べてなのにリハビリしても大丈夫ですか?



ズバリ疑問にお答えします!



離床は医療者のみによって進められるものではありません。最も重要なのは、患者さん自ら離床しようという意識があるか、なのです。

平成29年より、当学会は「一般市民教育コース」を立ち上げ、みんなの疑問にお答えします。当会認定インストラクターが、一般市民への離床の啓発活動を行います！

※離床は重要ですが、離床にも薬同様にタイミングと用法用量があります。無理がないように医療者に確認しながら行いましょう。

日本離床学会は、離床に関する情報発信・教育活動・研究活動をおこなう団体です。

離床というコンセプトが誰でも知るところとなり、患者さん自らが率先して起きてくれる文化を築きたい。これが研究会の願いです。

当会は医師・看護師・理学療法士など医療スタッフを対象に臨床の知識・技術を教育してきました。

現在4,600名の会員があり、これまで12万人以上の教育実績があります。



離床学会代表
医学博士
曷川 元



日本離床学会 事務局情報

〒102-0073
東京都千代田区九段北 1-2-12 プラーレルビル 2F
E-mail : jsea@rishou.org



ホームページをご覧ください

<http://www.rishou.org>

日本離床学会

検索

日本離床学会のホームページでは、離床に役立つ最新知識を随時無料公開中です。是非一度ご覧ください！！

～入院して一生寝たきりにならないために～

離床のススメ

入院前から知つておきたい



臨床を元気に!
日本離床学会
Japanese Society for Early Mobilization

1 急な入院! どうしますか?

入院生活の「落とし穴」

急な病気・怪我・事故などで、入院生活は突然やってきます。

普段の日常生活とは一変する入院生活がどのようなものか想像されたことはありますか？

静かに横になっていることは、本当に治療になるのでしょうか？

ここで実際に入院された方々の声をご紹介します。



入院して数日で、体力が落ちたなど自覚しました。

手術後はさらに体力が低下し、幻覚が見えたりして、不安になりました。

飲み込む力が弱くなってしまって、お菓子でムセてしまいました。

それに筋力や体力の低下だけでなく、物忘れが増えてしまつたな。



いかがでしょうか？

病気や怪我をしたことだけでなく、入院したことでは出てきた問題に対する声が多く聞かれます。

その原因の多くは、必要以上の「**安静**」です。

入院したことでの悪くなかったのでは本末転倒！

入院生活でのキーワードは
「廃用」です！



2 廃用ってなに？

寝たままでいると陥る「廃用症候群」

入院生活の寝たままで発生する「**廃用症候群**」とは、どのような状態になることなのでしょうか？

以下に一例を示します。



認知機能低下

日付、場所、人が分からなくなる



呼吸機能低下

息が上がりやすい
肺炎になりやすい

消化機能低下

便秘になる
お腹が空かない

循環機能低下

立ちくらみ
エコノミー症候群

運動機能低下

力が落ちる
立てない、歩けない

その他

床ずれ
不安・抑うつ

寝たままに関する負の研究報告

筋 肉

寝たまでは、1～3%/日、10～15%/週、3～5週間で50%の筋力低下をきたす。

血栓症

静脈血栓の発生率は、1週間以内の寝たままでいると15～35%、1週間以上で80%へ上昇する。

認知症

入院前と比較し、入院後の認知機能低下の速度は2.4倍へ加速する。

つまり、過度な安静により身体を動かさないによって、運動機能や認知機能の低下を引き起こし、最終的には寝たきり状態になってしまうこともあるのです。

「寝たままの害は、起きて予防しよう！」

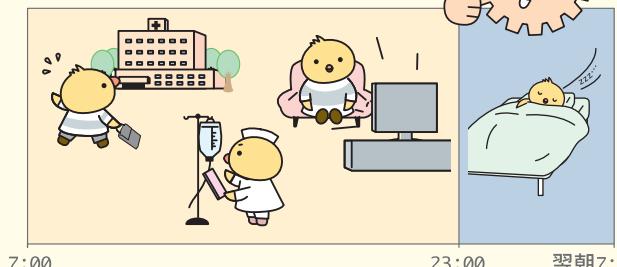
これが当会の目指すモットーです。

3 入院の新常識「離床」

体を起こすこと、それが「離床」

皆さんは普段の1日をどのように過ごしていますか？おそらく夜眠る時間以外はほとんど横になることはなく、1日の約7割を立ったり座ったりして過ごしているでしょう。

そう言えば、睡眠時間以外は立っているか座っているかなのね。



7:00 23:00 翌朝7:00

ところが、入院中の患者さんはどうでしょう？

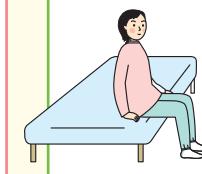
多くの患者さんは、体を起こしている時間と横になっている時間の割合が逆転しています。

身体を起こして過ごすことが日常の生活を取り戻す第一歩ではないでしょうか。

身体を起こす
左右への体位変換
手足の運動



座る



立つ・歩く

