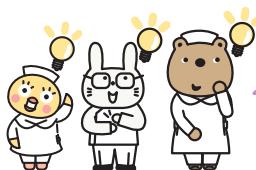


## 4 離床の実際

こんな時でも起きていいの？

術後すぐに起きても傷口は開かないの？ 痛みもあるのに大丈夫かな…

点滴や管がついているのに大丈夫？



傷口が開かないことは過去に証明されてるよ。今の痛み止めはクセにならないから安心！上手く活用しながら離床しよう。

点滴や管は離床の制限にならないけど、抜けると大問題！スタッフの付き添いのもと離床しよう。

入院中は少しでも起きる努力を！



・座って着替える



・ポータブルトイレを使う  
・歩いてトイレに行く



・座ってテレビを見る  
・廊下を歩く

寝たきり予防について  
もっと詳しく知りたい方は

みなさまへ

寝たきり予防が学べる書籍



「入院の不安」をイラストとわかりやすい解説で全て解消！  
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した一冊。

医学の知識を詳しく学べる通信教育コース



通信コースの内容は、  
医師、看護師、理学療法士、作業療法士など  
国家資格を保有したメンバーが作成しています。  
確かな知識を系統立てて習得することができ、  
安心して学べます。

書籍・通信教育コースに関するお問い合わせは  
下記事務局にお電話ください。

寝たきり予防協会 事務局情報

〒102-0073  
東京都千代田区九段北 1-2-12 プラーレビル 2F  
E-mail : apbr@rishou.com

ホームページをご覧ください

<https://www.nobedrest.org>

寝たきり予防協会

検索

寝たきり予防のススメ

こんなに弱るの！？



寝たきり予防協会  
Association for the Prevention of Bed Rest

# 1 寝たきり=廃用ってなに?

## 入院生活の「落とし穴」



入院して数日で、体力が落ちたなど自覚しました。

久しぶりに立ってみたら、立ちくらみがして怖かった。



入院してから物忘れが増えてしまったな。

これらの原因は、必要以上の「安静」です。

入院すると1日の約7割を寝て過ごします。その結果、体が弱り様々な症状が現れます。

## 寝たままでいると陥る「廃用症候群」

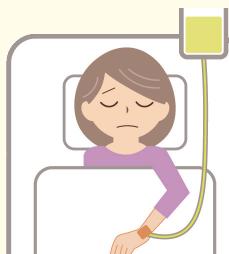
入院生活の寝たままで発生する「廃用症候群」とは、どのような状態になることなのでしょうか?

以下に一例を示します。



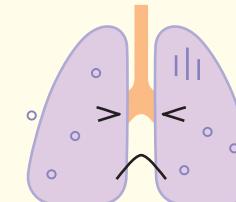
### 認知機能低下

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



### 運動機能低下

力が落ちる  
立てない、歩けない

### 消化機能低下

便秘になる  
お腹が空かない



### その他

床ずれ  
不安・抑うつ

循環機能低下  
立ちくらみ  
エコノミー症候群

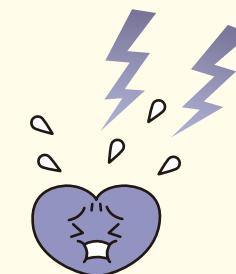
# 2 寝たきりによる悪影響

## 使わない体はすぐ弱る!



### 筋力

寝たきり1日で **1~3%** 低下  
1週間で **10~15%** 低下  
3~5週間で **50%** 低下

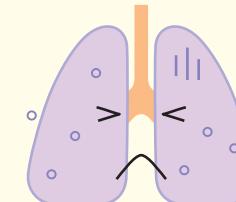


### 血栓の発生率

寝たきり1週間で **15~35%** 上昇  
1週間以上で **80%** 上昇

### 血液の量

寝たきり1日で **5%** 減少  
6日で **10%** 減少  
14日で **20%** 減少  
血圧が下がる原因になる。



### 息をするための筋力

寝たきり5日で **10%** 低下

### 息を一気に吐く量

寝たきり5日で **10%** 低下



### 脳

入院前と比べて、入院後の認知機能低下の速度は **2.4** 倍速くなる。

# 3 寝たきりの特効薬「離床」

## 体を起こすこと、それが離床の一歩!

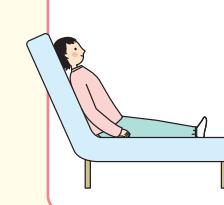
起きることで全身の筋肉が使われると、心臓や肺も活発に動きだします。その結果、廃用症候群の予防に効果があり、一日でも早く起き始めることが大切です。

しかし、無理は禁物!!

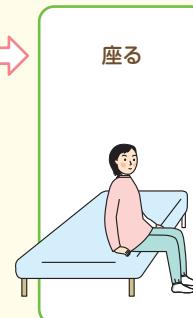
医療スタッフと相談し、体調に合わせて、段階的に行うことをお奨めします。



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



## 認知症にも効果あり!!

認知症の原因是、「アミロイド $\beta$ 」という異常なタンパク質が脳に溜まるためです。

アミロイド $\beta$ は運動して筋肉を使うことで分解され、十分な睡眠をとることで排出されます。

寝たきりの状態が続くとアミロイド $\beta$ が体に溜まり、認知症を引き起こしやすくなります。