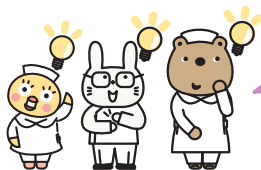


4 離床の実際

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？



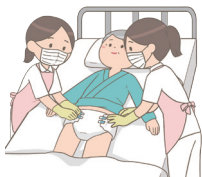
傷口が開かないことは過去に証明されてるよ。今の痛み止めはクセにならないから安心！上手く活用しながら離床しよう。

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

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 プラールビル 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

みなさまへ

こんなに弱るの!?

寝たきり予防の
ススメ



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、体力が落ちたなと自覚しました。

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。

寝たまましていると陥る「廃用症候群」

入院生活の寝たままでする「**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？

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

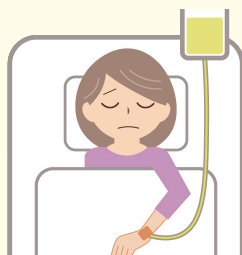
力が落ちる
立てない、歩けない

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

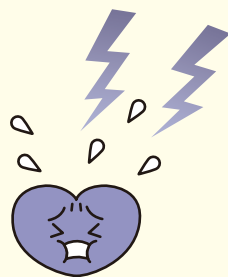
2 寝たきりによる悪影響

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

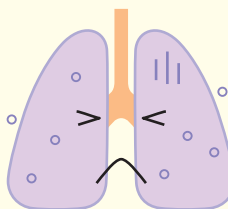


血栓の発生率

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。

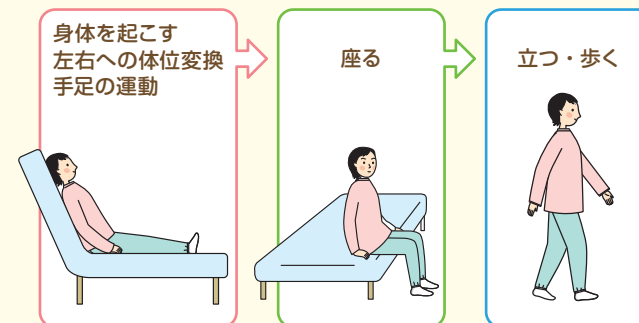
3 寝たきりの特効薬「離床」

体を起こすこと、それが離床の一步！

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。



認知症にも効果あり！！

認知症の原因は、「**アミロイドβ**」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β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βが体に溜まり、認知症を引き起こしやすくなります。