



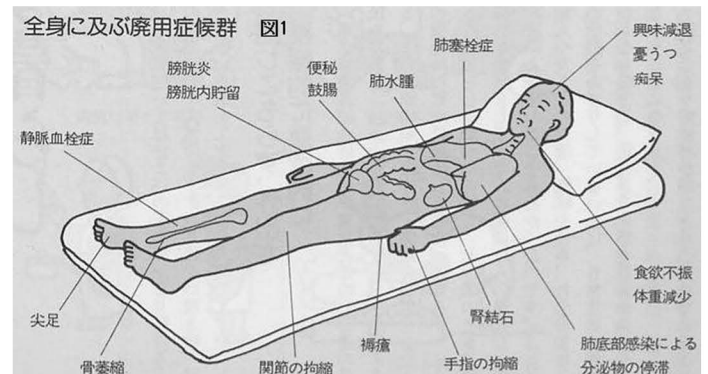
廃用性症候群 - 使わない機能は失われる！

医師 上野 孝男

廃用症候群という言葉を知っていますか？今回は老化に伴い種々の疾患を患う高齢者の衰弱の要因となるこの症状についてお話ししたいと思います。

1) 廃用症候群ってナニ？

ズバリ体を動かさないこと（不活動や寝たきり）によって生じる障害の総称です。使わない機能は衰えるということはよく知られていますが、実はその範囲は意外と広く、筋力低下や関節の拘縮、平衡機能の低下、骨の萎縮といった身体機能の低下だけではなく、心臓や肺の機能の低下、摂食・嚥下障害、食欲低下、失禁や便秘、尿路感染、褥瘡などの全身の臓器障害から自律神経障害、抑うつ、無関心や認知機能低下など精神の障害にまで及び、その低下の程度も驚くほど大きいのです(図1、表)。特に高齢者ではわずかな期間の臥床でも廃用症候群をきたし、これらの患者さんのほとんどは低栄養状態にあることがわかっています。

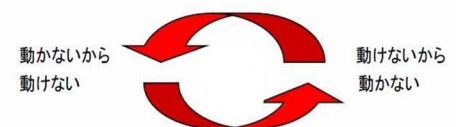


2) 高齢者が廃用症候群になるきっかけの多くは、入院といわれています。老化に伴い入院が必要な疾患にかかりやすくなり、入院すると治療のために多くの場合は安静を保つことになります。これが廃用症候群の大きな原因になり、病気は治ったものの寝たきりになってしまった、あるいは退院後に自宅または介護施設で、病院と同じように寝たきりのままで介護を続けることによって、機能の低下が進みます。このような状態が高齢者の廃用症候群の典型的なケースです。きっかけは入院以外にも持病の腰痛や体調不良で数日ベッドや布団で過ごすといったことから起こります。

3) 悪循環

一度筋力低下(安静1週間で20%、2週間で40%、3週間で60%)を起こすと本人も不安から動こうとしなくなり、周囲も危険だからと行動制限させたり過剰介護するようになり、ますます寝たきりの状態が進み廃用症候群は全身の臓器や神経・精神機能にまで及んでいきます(図2)。

＜廃用症候群の悪循環＞ 図2



- ・「寝たきり」ではなく「寝かせきり」
- ・「寝かせきり」から「寝たきり」になる
- ・高齢者ほどこの悪循環回転スピードが速くなる

1. 体の一部に起こるもの	2. 全身に影響するもの	3. 精神や神経の働きに起こるもの
1. 関節拘縮	1. 心肺機能低下	1. うつ状態
2. 廃用性筋萎縮・筋力低下・筋持久性低下	2. 起立性低血圧	2. 知的活動低下
3. 廃用性骨萎縮	3. 消化器機能低下	3. 周囲への無関心
4. 皮膚萎縮（短縮）	a. 食欲不振	4. 自律神経不安定
5. 褥瘡（床ずれ）	b. 便秘	5. 姿勢・運動調節機能低下、など
6. 静脈血栓症 →肺塞栓症、など	4. 尿量の増加 →血液量の減少（脱水）、など	

4) 予防と対策

①体を起こす。

座ることで自然と体中の筋肉を使うことになります。これだけでも様々な廃用症候群の症状を防ぐ、進行を抑える、または改善させる事が可能です。具体的にはi) ベッドを起こす(ギャッジアップ)、ii) ベッドに座らせる、iii) 椅子・車いすに乗せるなど、その人ごとの身体の状態・介護度に合わせて行うのがよいでしょう。

ただし、めまいや顔色が悪くなったり、吐き気を催したり、上半身が強く後方につっぱるなどの症状がある場合は無理に行わない方がよいです。また、座る時間もその人の疲労の程度に合わせて少しずつ増やしていくのがよいでしょう。

②過剰介護しない、してもらわない

本人の運動機会を奪わないことが重要です。可能な限り気長にご本人にやってもらうことが大事です。

③介護サービスの利用

必要に応じて要介護認定を申請し、通所リハビリ(デイケア)、通所介護(デイサービス)、訪問リハビリ、訪問看護などの社会資源を積極的に利用しましょう。これらの利用で運動機会が得られるだけでなく、ご家族の介護負担が減らせます。



医療法人百花会 上野公園病院

通所リハビリ ふきのとう
居宅介護支援センターうえの

ホームページアドレス

<http://www.uenokoen-hospital.jp/>

E-mail

uenokoen-hp@giga.ocn.ne.jp

認知症ケア専門士とは・・・

外来看護師 渡辺 小百合

認知症ケア専門士は、一般社会法人認知症ケア学会が主催する民間資格です。更新制（5年間で30単位の獲得が必要）で、認知症介護従事者の自己研鑽及び生涯学習の機会提供を目的に設けられた資格です。学位取得制にしているのは、①刻々と加わる認知症や社会資源の最新情報を幅広く習得していくため、②多くの仲間との交流の場、横の繋がり、多職種との連携を強化する狙いもあります。試験は、一次試験（4分野の筆記試験）、二次試験（面接、グループ論述）があり、毎年4,000人が合格して全国で36,000人が有資格者です。主に介護福祉士、ケアマネージャー、ヘルパー、看護師が受検しています。当院にも数名専門士がいて、毎年3～4回講演会等に参加し単位を取得しています。内容は、認知症に関係あるものばかりで大変興味深いものです。

認知症疾患センターになりもうすぐ一年。今後も認知症看護、ケアの向上を目指して日々精進していきたいと思っています。



今をみろ！

作業療法士 桑鶴 誠志

みなさま、松岡修造さんをご存知でしょうか？元テニス選手で現在はスポーツキャスターやタレントとして活躍をされています。とても熱血な方でさまざまな名言を残されています。昨年、その名言がつづられた日めくりカレンダー「まいにち、修造！」が50万部を突破し大ヒットしたそうです。

私自身は暑苦しくて少し苦手だなと思っていたのですが、段々その熱血ぶりや面白さに感化されすっかりファンになってしまいました。今回はその中で私が感銘を受けた言葉を紹介したいと思います。

後ろを見るな！ 前も見ろな！ 今を見ろ！

「一つの所に命を懸けなさい」僕は、小学校時代の先生にいただいた「一生懸命」と言う言葉が大好きです。今もこの言葉が僕の中心にあるから、何をするにも一生懸命。過去を振り返ると後悔したくなり、未来を考えると不安になる。だから今、この瞬間に全精力を傾けるのです。この一生懸命の積み重ねが未来の自分をつくってくれる。僕はそう信じています・・・と松岡修造さんは言われています。この積み重ねが未来の自分をつくってくれるというところがとても私の心に響きました。