

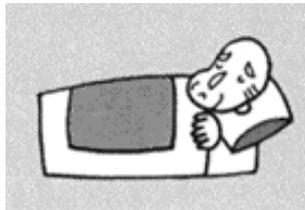
# 今さら聞けない!? ～廃用症候群～

「海外には『寝たきり』に当たる言葉はない」という事実をご存知ですか? どんなお年寄りも死の直前まで、立ち歩いたり座ったりして一日を過ごしているのだそうです。日本では些細な不調でも「安静第一」とばかりに、病人を寝かせる風潮がありますが、その弊害は決して小さくありません。今回は寝たきりで起こる心身のトラブル「廃用症候群」についてです。

## ●病気はベッドで作られる!?

ちょっとした不調がもとで寝込んだら、そのまま寝たきりになってしまった—。そんな話を耳にすることはありませんか?

「寝たきり」が起こす、心身機能の低下を「廃用症候群」と呼びます。体を動かさずにいることで、筋肉や骨、



血圧、肺機能、消化機能などあらゆる機能が衰えていってしまうのです。具体的には…

### 1. 関節が固まる

関節を動かさずにいると数日で拘縮が始まり、なんと一ヶ月で関節が固まってしまうそう。

### 2. 筋肉が縮む

筋肉をまったく使わないと1日で3~5%の筋力が落ち、一ヶ月経つとなんと歩行も不可能に。

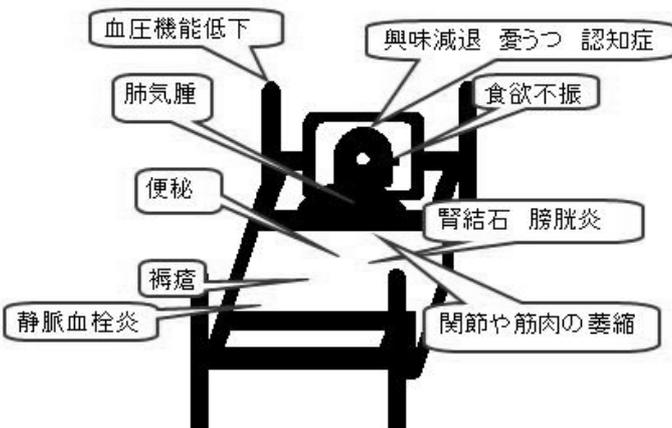
### 3. 骨が折れる

骨はずっと体重をかけずにいると弱まっています。その結果、ちょっと抱きかかえただけで肋骨が折れたり、体の重みで背骨がつぶれたり—といった事が起こります。

### 4. 血圧、心肺機能、消化機能が低下

立ちくらみなどを起こしたり、心肺機能が衰え、動悸や息切れがあらわれます。消化機能が衰え、食欲低下、便秘などのトラブルも。

## 廃用症候群の主な症状



## ●廃用症候群は心まで及ぶ!?

さて、このように廃用症候群が全身に及ぶと、やがて体を動かすこと自体、おっくうになっていってしまいます。生活全般に対する意欲が低下するばかりでなく、人とのコミュニケーションも避けるように。気がついたときには、完全な認知症となっているケースも少なくありません。

高齢者の場合、寝ていることによる体力低下が早く、その後の回復も遅くなります。寝たきりを防ぐためには一日も早く身体を起こし、立ち上がり、歩くよう



に勧めたいものです。特に下肢の筋力は衰えやすく、一日歩かないと、取り戻すのに三日以上かかります。全身では「三週間のベッド上安静」で三十歳分の年を取ったと同じぐらい運動能力が低下、心臓や肺の働きも弱ります。五十歳を過ぎますと、その低下をリハビリ訓練で取り戻すことは大変困難となります。

通常風邪程度なら、一日中ベッドで安静にしている必要はないとされています。暖かな場所で座って過ごすなどして、体力を消耗しない程度に、起きていてもらいましょう。他の病気の場合は、主治医と相談のうえ、安静時間を決めるようにします。治ったら早めに床上げし、通常の生活に戻すようにしてくださいね。

病院でも「ベッドで休んでいること、寝ていることが病人、けが人の好ましいあり方」という昔からの習慣が抜け切れていませんが人間の身体が動いたり使う事によって機能を維持していることをみても適度に動かして使って「廃用症候群」に陥らないように心掛けたいものです。

