

医療・介護お役立ち情報

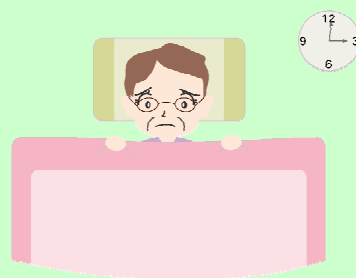
このページでは理学療法士協会が主催して行なった研修会より、市民の皆様方に医療・介護で役立つ情報をお伝えします。

第1回目は「生活不活発病・廃用症候群とはなに？」をお送りします。

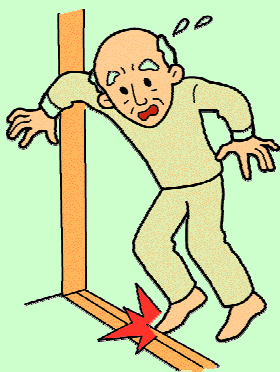
生活不活発病・廃用症候群とはなに？

人間は持っている機能を使わないと、その機能が低下してしまいます。一例として、病気などで3日間程度寝込んでしまった後に起き上がった時、初めのうちは体がだるくて辛いといった経験をされた方も多いと思います。

生活不活発病（せいかつふかっぱつびょう）とは、過度に安静にすることや活動性が低下した結果、生活が不活発となり心身の機能のほとんど全てが低下することで、学術的には廃用症候群（はいようしょうこうぐん）といいます。



●寝たきりやギプス固定によって筋肉が萎縮



特に高齢者では、知らないうちに進行し、気がついた時には「起きられない」「歩くことができない」などの状況が少なくありません。

例えばベッドでしばらく安静臥床することにより、1日で1~1.5%の割合で筋力が低下すると言われていました。更にケガなどで膝や足首などをギプス固定すると、なんと1日1.3~5.5%の割合で筋力が低下するそうです。筋力だけではなく関節の動きも悪くなり、このことが活動性を低下することになり、悪循環をきたして、ますます全身の身体機能に悪影響をおよぼし、最悪の状態では寝たきりとなってしまいます。

以下の表に廃用症候群で起こりうる症状を掲載します。

| 症状 | 説明 |
|--------------------|---|
| 廃用性筋萎縮（きんいしゆく） | 筋肉がやせおとろえること |
| 関節拘縮（こうしゆく） | 関節の動きが悪くなること |
| 廃用性骨萎縮（こついしゆく） | 骨がもろくなること |
| 心機能低下 | 心拍出量（1分間に拍出する血液量）が低下する |
| 起立性低血圧 | 長く寝た後、急に立ち上がるとふらつく |
| 誤嚥性（ごえんせい）肺炎 | 食べ物が誤って肺に入ることが原因の肺炎 |
| うつ状態 | 精神的に落ち込むこと |
| せん妄（せんもう） | 軽度の意識混濁（いしきこんたく：意識の清明度の低下）のうえに目には見えないものが見えたり、混乱した言葉使いや行動を行うこと |
| 見当識障害（けんとうしきしょうがい） | 今はいつなのか、場所がどこなのかが分からないこと |
| 褥瘡（じょくそう） | 床ずれといわれる皮膚のきず |

*次回は「廃用症候群を予防するには？」を掲載予定です。