

はいよう

## 廃用症候群について

## —寝たきり予防のために—

リハビリテーション科医長 岩崎紀子

## ■廃用症候群とは

わたしたちの身体・精神は、日々の生活の中で継続的に活動していなければ、その機能が衰えていきます。その衰えの程度は、想像するよりもはるかに著しいものであり、しかも身体のほとんど全ての器官・組織に生じます。

「使用しないこと（廃用）」という共通の要因によって起こる様々な症状のことを、総じて「廃用症候群」と呼びます。

廃用症候群の末期状態が、いわゆる「寝たきり」の状態です。自力では寝がえりもうてず、手足の関節が曲がったまま固くなり、それを伸ばそうとすることで痛み、リハビリテーションによって元に戻すことは困難です。したがって、こうなる前に廃用症候群を予防することが大切なのです。

## \*\*廃用症候群の症候の一部\*\*

## I. 局所への影響

1. 関節拘縮（関節が固くなる）
2. 筋萎縮（筋力・持久力の低下）
3. 尿路結石
4. 褥瘡（床ずれ）  
じよくそう
5. 静脈血栓症

## II. 全身への影響

1. 心肺機能の低下（頻脈、肺活量減少など）



## 2. 消化器機能の低下

（食欲不振<sup>えんげ</sup>、嚥下機能低下、便秘）

3. 易疲労性（疲れやすい）  
えきひろうせい

## III. 長期の臥位姿勢による影響

## 1. 起立性低血圧

（起き上がると急に血圧が低下すること。立ちくらみのひどいもの）

## 2. 尿量増加

## 3. 循環血液量の減少

## IV. 外刺激の欠乏による影響

## 1. 知的活動の低下

## 2. うつ症状

## ■廃用症候群研究の歴史

古代ギリシアの医師であり、現代西洋医学の父とされるヒポクラテスは、「運動が身体機能を強化し、運動不足が身体機能を低下させる」と述べました。しかし、その後の医学の歴史の中では、治療のための長期間の安静臥床<sup>あんせいがいしょう</sup>（身体を動かさず横になること）によって起こる弊害について十分な認識がされてきませんでした。

近年になり、リハビリテーション医学の分野で廃用症候群の予防に注目が集まり、さらに宇宙医学の中心課題として廃用への対策が挙げられたことで研究が進みました（宇宙での無重力状態では、身体への刺激が少なくなり、強い力も必要なくなるので極端な廃用症候群を起こします）。

#### ■入院中の廃用症候群予防

廃用による筋力低下は、臨床場面で頻繁に認める症状です。安静臥床を続けると、1週間で10～15%の筋力低下をきたし、3～5週間たつと50%低下するという研究報告があります。もともとの筋肉量が少ない高齢者や、病気・けがのために障害を伴った人の場合は、廃用による筋力低下の影響を受けやすく、短期間のうちに立位姿勢りつしせいをとることや歩行することが難しくなってしまう。

入院中は、病気やけがの治療のために行動が制限されることが多く、ベッド上で過ごす時間が長くなります。その結果、体力・筋力の低下が進行していきます。また、普段とは違う環境におかれることや、生活のリズムが崩れることによって、認知面の低下が進んでしまいます。

入院による廃用症候群は、一旦生じてしまうとリハビリテーションによって改善させるのには長い時間が必要であり、改善させることが難しい症状もあります。ですから、何よりも廃用を起こさないための予防が大切です。必要以上の安静臥床期間をおかないようにし、ベッドを起こして座る時間を作る、可能であればいすに腰掛けて過ごすなど体調にあわせて活動度を上げていきます（医師・看護師と相談しなが

ら）。体力が低下して歩行しづらくなったら、手すりにつかまって立ち上がる練習から始めるのがよいでしょう。ご家族などとの会話は、精神活動性の維持に有効です。病気・けがで入院した方々が、なるべく短い期間で元の生活に戻るために、廃用症候群の予防についての意識を持ち、実践していただければと思います。

#### ■在宅生活での廃用症候群予防

廃用症候群の生じる場所は、病院での入院生活だけではありません。在宅生活においても、慢性的な活動性低下によって寝たきり予備軍になっている方は少なくないはずです。身体がだるい、腰痛や膝関節痛で布団からおきあがるのがつらい、などの理由で、横になってテレビを見るだけの生活を続けていると、廃用は進行し、ますます起きるのが困難になる、という悪循環をまねきかねません。

こうした状況を打開するためには、まず、安心して動けるような環境整備をお勧めします。布団からの立ち上がりあがりが難しい方にはベッドの導入、歩行が不安定な方には階段やトイレなどへの手すり設置が有効なことがあります。また、外出機会・活動の機会を増やすきっかけとして、介護保険の介護予防サービスを活用するのもひとつの方法でしょう。

入院・在宅に関わらず、日々の生活の中でそれぞれに合った工夫をし、寝たきり予防を心がけましょう。