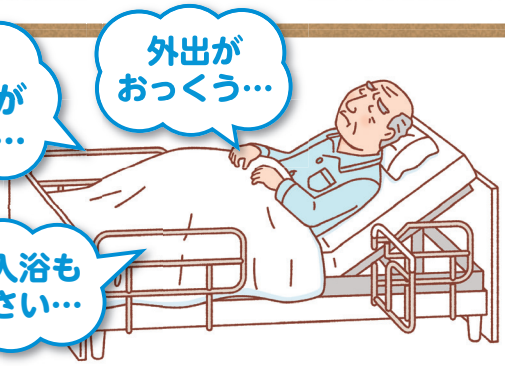
Panasonic
Homes & Living

\知って役立つ/
介護のコラム

パナのPレポ Vol.17

介護と予防

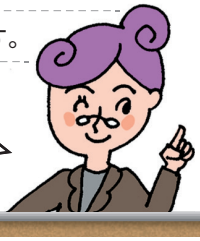
廃用症候群（生活不活発病）



でもそのまま安静にしていると「廃用症候群」になりますよ。

「廃用症候群」とは……。

「生活不活発病」とも呼ばれ、病気やケガが原因で過度に安静にすることや、日常の活動が低下することでおこる、さまざまな症状の総称です。若い人でも起こるのですが、高齢者の場合は深刻な影響を受けます。また、本人や周囲の自覚がないまま進行し、いつのまにか起きられない、歩くことができないといった状態になることもあります。



▶ 廃用症候群（生活不活発病）の主な症状

筋萎縮（きんいしゅく）	筋肉がやせおとろえる
関節拘縮（かんせつこうしゅく）	関節の動きが悪くなる
骨萎縮（こついしゅく）	骨がもろくなる
心機能低下（しんきのうていか）	疲れやすくなる（心拍出量が低下するため）
起立性低血圧（きりつせいていけつあつ）	急に立ち上がるとふらつく（転倒・骨折につながる）
誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）	唾液や食べ物が誤って肺に入り起こる肺炎
血栓塞栓症（けっせんそくせんしょう）	血管に血のかたまりがつまる
うつ状態（うつじょうたい）	精神的に落ち込む
せん妄（せんもう）	軽度の意識混濁のうえに、目には見えないものが見えたり、混乱した言葉づかいや行動をする
見当識障害（けんとうしきしょうがい）	今はいつなのか、場所がどこなのか分からなくなる
圧迫性末梢神経障害（あっぱくせいまっしょうしんけいしょうがい）	寝ていることにより神経が圧迫され、マヒがおこる
逆流性食道炎（ぎゃくりゅうせいしょくどうえん）	胃から内容物が逆流し、炎症がおきる
尿路結石（にょうろけっせき）・尿路感染症（にょうろかんせんしょう）	腎臓、尿管、膀胱に石ができる 細菌による感染がおきる
褥瘡（じょくそう）	床ずれといわれる皮膚のきず

原因や因果関係を知ることが大事!

● 主な原因と症状

身体を動かさないことによる

体力・筋力・関節可動域・食欲・臓器の働きの低下など。

重力に抗わないことによる

バランス力・血圧調整能力・骨量の低下など。

生活範囲が狭くなることによる

認知機能・生活意欲の低下など。

裏面に続く ▶▶▶

使わない筋力・関節はおとろえる!?

加齢による関節の痛みや筋力のおとろえ、ケガや病気をきっかけに、過度の安静状態が長く続くと筋力が低下し、関節の動きが鈍くなり思うように動けなくなります。

最大筋力の20%未満の活動になると……
筋委縮・筋力低下がおこりやすくなります。

1日当たり
1〜3%低下

↓

1週間では
10〜15%低下

悪循環にご用心!!

自力で動いたり歩いたりできるうちから、車いすやおむつを使用するとさらに身体を動かす機会が減り、

過度の安静 ➡ 身体機能の低下 ➡ 廃用症候群が進行 ➡ 新たな身体症状

という悪循環になります。また、高齢者が一度、廃用症候群になると、元の状態まで改善させるのが困難です。

日常生活動作の継続こそがリハビリ

廃用症候群にならないのは、日常生活動作を続けているからです。**日常生活動作とは普段から無意識に行っている人間の効率的な動き**でもあります。つまり筋力が落ちてきても動きやすい動作です。続けることが身体機能の低下を抑える条件のひとつとなる。これが「生活リハビリ」という考え方です。

次回は **“座位と臥床では、身体へ与える影響がこんなに違う!”**など、
廃用症候群の予防に関する知識や、予防に効果的な座位の排泄などについてご紹介します。

折りたたみ可能な面手すり スタンディ

面だから、手で体を支えやすい

ふちは持ちやすい形状でさらに、しっかり握れるスリットもあり安心です。

ウェルファン申込番号	品　番	希望小売価格	質　量
451560	PN-L80401	70,000円(税抜)	22.5kg

すっきり手すり クリンディ

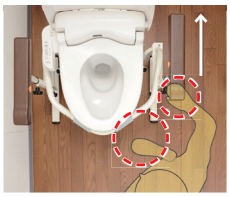
コンパクトですっきり。つかみやすいカタチ。

安心して、しっかりにぎれる“やわらかコート”

ウェルファン申込番号	品　番	希望小売価格	質　量
451723	PN-L80501	58,000円(税抜)	18kg

洋式トイレ用 スライド手すり

組立不要で取付けしやすく、自分でひじ掛けを戻しやすい。



手すりがスライドして移乗スペースを確保できるだけでなく、脚部が便器より前に出ないように設計されているので足を一歩前に踏み出しやすい。

ウェルファン申込番号	品　番	希望小売価格	質　量
412665	PN-L53001	65,000円(税抜)	8.5kg

上記品揃え以外も取り揃えております。

製造元
パナソニック エイジフリー株式会社 ケアプロダクツ事業部
〒571-8686 大阪府門真市大字門真1048
製品に関するお問合せ
0120-365887 受付時間｜9:00~12:00/13:00~17:00（土、日、祝日休み）

ご用命は

販売元
介護用品・福祉用具の流通にイノベーションを
株式会社 ウェルファン
〒572-0085 大阪府寝屋川市香里新町28番32号
TEL050-2018-0954 FAX072-832-5412

このチラシの記載内容は2019年2月現在のものです。