

地域医療の現場から

怪我や病気により体を動かさないことで、筋力や体力が落ちたと感じたことはないでしょうか？ 私も以前に入院し手術を行った際に、退院後の日常生活で体力の低下を感じたことがあります。それが「廃用症候群」です。

廃用症候群は病気や怪我などの症状ではなく、二次的に起こります。症状としては筋力低下、じょくそう(床ずれ)、起



セコメディック病院
リハビリテーション部

立性低血圧(立ちくらみ)、肺炎などの障害を起こすとされています。

治療に伴いベッドに寝ている時間が長ければ長いほど、筋力は低下します。身体が回復し「いざ動こう」と思っても、筋力や体力が低下し、歩行や日常生活ができない状態になった

「廃用症候群」を防ぐには

り、高齢者の場合は長期の入院でものを忘れや認知症が起こる場合もあります。

いくつかの研究では、寝たきりが長期にわたると筋力は2週間程で約14%低下すると報告されています。それを回復す

るには、高齢になるほど多くの時間を必要とします。そのため、発症後早期からリハビリテーションを開始し、症状に合わせたトレーニングで廃用症候群の予防を行います。

実際には、ベッドから起きる練習、立つ練習、歩く練習などを行います。

また、持久力トレーニングとしてトレッドミル(歩く運動)やエルゴメーター(自転車運動)などの機械を用いて身体に負荷を与えていきます。最近では電気刺激装置により、

なども報告されています。医療の現場では様々な手段を用いて予防しています。

病気や怪我を発症しなくても、日常生活場面でも動く機会が減ることで筋力や体力の低下は起こります。これらを予防するために、近場に買い物に行く際は少し歩くようにしたり、テレビを見ているときに足首の運動をするなど、日頃から運動を積極的に行う意識を持つことが重要です。

当院でも様々な病気や怪我に合わせて、早期からリハビリを開始し、廃用症候群の予防に努めています。みなさんも日頃から運動を心がけることで、元気な時はもちろん、万一の病気や怪我の際にも、廃用症候群になりにくい身体作りをしていきましょう。

古田 智貴

脳梗塞や脳出血後の動かない筋肉を刺激する方法