



## ～ \* 廃用症候群の話 \* ～

廃用症候群って聞いたことありますか？

過度に安静にしていたり、長期間 体を動かさないでいると生じる障害です。  
起きているのが億劫で、つつい布団で横になる・・・だんだん横になる時間が長くなる・・・  
こうした過度の安静から身体機能低下・精神機能低下になり「起き上がりたくても起き上がる  
ことが出来なくなってしまうのです」そして廃用症候群から寝たきり状態になってしまう人もいま

### << 廃用症候群の種類と症状 >>

- ・廃用性筋萎縮
    - ・関節拘縮
  - ・廃用性骨萎縮
    - ・心機能低下
  - ・起立性低血圧
    - ・誤嚥性肺炎
  - ・血栓塞栓現象
    - ・うつ状態
    - ・せん妄
    - ・見当識障害
  - ・圧迫性末梢神経障害
    - ・逆流性食道炎
  - ・尿路結石・尿路感染
    - ・褥瘡
- ・・・ 筋肉がやせ衰えてしまう
  - ・・・ 関節の動きが悪くなる
  - ・・・ 骨がもろくなる
  - ・・・ 心拍出量が低下する
  - ・・・ 長時間眠った後に、急に立ち上がるとふらつく
  - ・・・ 食べ物が誤って肺に入り肺炎になる
  - ・・・ 血管に血の塊がつまる
  - ・・・ 精神的に落ち込む
  - ・・・ 見えていないものが見えたり、混乱した言葉遣いや行動をす
  - ・・・ 日にち・場所がわからなくなる
  - ・・・ 寝ていると圧迫されて麻痺がおこる
  - ・・・ 胃から食道へ内容物が流れ込み炎症がおきる
  - ・・・ 腎臓・尿管・膀胱に石ができる。または感染がおきる
  - ・・・ 床ずれ



### 廃用症候群の予防

「寒い・・・」と言って布団で横になっていないで、日中は座ったり・立ったり・・・起きていましょう。  
着替え・洗面・歯磨きなど、面倒がらずに出来る事は自分でを行い筋力低下を防ぎましょう。  
低栄養にならないようにタンパク質や必須アミノ酸を摂取しましょう。



<毎日 体を動かしましょう>



<趣味を楽しみましょう>



<いろいろな食品を食べましょう>



<毎食後歯磨きしましょう>



<毎食後入れ歯を洗いましょう>



<たまにお洒落して外出しましょう>