

## 廃用症候群と予防について

廃用症候群とは、

安静状態が長期に渡って続く事によって起こる、さまざまな心身の機能低下等のことで、生活不活発病とも呼ばれます。

健康人であっても、使わないと筋肉の萎縮、関節の拘縮は意外と速く進行します。安静による筋力低下は、1週目で20%、2週目で40%、3週目で60%にも及びます。

この筋力低下を回復させるためには意外に長くかかり、1日間の安静によって生じた体力低下を回復させるためには1週間かかり、1週間の安静により生じた体力低下を回復するには1か月かかると言われます。

このような安静によって生じる臓器の退行性の変化、臨床症状を廃用症候群といいます。筋肉や関節だけではなく種々の臓器に生じてきます。



廃用症候群によって生じる症状には、

- 1 運動器障害 筋萎縮、筋力低下、関節拘縮（関節の動く範囲が制限される）骨粗鬆症（骨がもろくなり、折れやすくなる）、腰背痛、五十肩
- 2 循環器障害 起立性低血圧（寝た位置から起こすと血圧が下がり、脳貧血症状を起こし、歩行不安定、転倒の原因となります）静脈血栓症、肺塞栓症、肺炎、浮腫（むくみ）、褥創（床ずれ）
- 3 自律神経障害 便秘、尿失禁、大便失禁、低体温症
- 4 精神障害 抑うつ、無為無欲状態、食欲不振、拒食 睡眠障害、不眠
- 5 その他 尿路感染、尿路結石 があります。

## ・廃用症候群の予防

廃用症候群の予防には、機能訓練、日ごろ行う運動を含む活動的生活習慣の形成が有効と言えます。

### 1. 筋肉量や筋力増加の観点から

骨格筋量の低下を解決する方法は、運動です。高齢者においても、軽い筋力強化運動を長期間継続して行うことによって骨格筋量の増大、筋力向上の効果は認められています。

### 2. 骨量の維持・増加の観点から

骨萎縮を予防するためには、食事でカルシウムを取る、運動をする、日光を浴びることがポイントです。

### 3. 関節可動域の観点から

関節は、動かさなければ固まってしまう(拘縮)ので、拘縮予防のために関節可動域運動が必要です。各関節を可動域の範囲で、少なくとも1日1回は動かしましょう。



前田病院  
リハビリテーション科