

2022年10月18日、2年目対象にベッドサイドのリハビリテーションについて勉強会を行いました。

当院のベッドサイドで行うリハビリテーションは、術後早期や内科疾患などのため臥床時間が長い患者様を対象に行い、活動性が低下して生じる身体機能の低下を予防し、ひいては向上させることを目的に行います。

今回の勉強会では、この臥床時間が長い患者様にベッドサイドでリハビリテーションを行う上で必要な知識の習得を目的に行いました。参加者からは、「ベッドサイドでリハビリテーションを行うときにリスク管理が不安であったが、少し不安は解消された」、「ベッドサイドでリハビリテーションを行う必要性やリハビリテーションの選択肢が広がった」などの感想があり、大変有意義な勉強会であったことが伺えました。

リハビリテーション科では、動ける患者様をより動けるようにするだけでなく、動けない患者様を動けるようにするためのリハビリテーションを積極的に取り組んでまいります。

(文責 藤原 聡)

【勉強会の資料（一部抜粋）】

ベッドサイドリハビリテーション

藤原聡



筋力低下

不動により筋蛋白の合成低下、分解亢進により生じる。特に大腿四頭筋や殿筋群、腓腹筋など重力に抵抗して働く筋肉（抗重力筋）に強く起こりやすいとされます。最大筋力の20%未満の活動では筋萎縮や筋力低下が起こりやすいとされています。安静臥床のままでは、約1~3%/日、10~15%/週の割合で筋力低下が起こり、3~5週間で約50%に低下すると報告されています。

- ✓ 筋トレの負荷は？
- ✓ 寝たままの人に筋トレした場合のリスクは？
- ✓ 筋トレの種類は？

関節拘縮

不動により、関節周囲の皮膚や筋肉、靭帯、関節包などの軟部組織が短縮や癒着し、関節可動域が制限されます。実験的には、関節固定を行うと、3日目に顕微鏡レベルで拘縮が生じ、7日目には臨床的にも拘縮を生じると報告されています。

✓ どうやってROMの範囲を決めていますか？

食欲低下

便秘や不動による交感神経系亢進の結果、腸管蠕動運動が低下し、括約筋収縮の増大による栄養吸収率低下から、体重減少や便秘が生じる。併せて、食欲が低下する。

✓ どうやって食欲を向上させる？

ポイントは「グレリン」

うつ・せん妄・見当識障害・睡眠障害

身体活動量の低下と感覚入力の減少が社会的孤立状態を作り出す結果、脳機能の低下による意欲低下、集中力低下、感情鈍麻、うつ、知的機能の減衰をきたす。時間や場所などの社会的・時間的手がかりについての感覚低下により、見当識、睡眠覚醒リズムが障害される。また、現実の認識が出来なくなると幻覚や妄想が出現しやすいとされている