

# 早期離床の重要性

理学療法士 鈴木佳央理

手術を受けた後や病気の治療中、とりあえず安静にしていなくてはいけません。そのようなイメージを持っていらっしゃる方が、まだいらっしゃるのではないのでしょうか。

**「早期離床」**、つまりなるべく早くベッドから起き、活動をすることの効果が言われ始めたのは、1899年 Ries という婦人科医の報告が最初とされています。日本では1910年代に婦人医により早期離床の効果が報告されはじめました。



## 早期離床の目的は「**廃用症候群**」を防ぐこと。その理由は？

入院が長くなると身体機能の大幅な低下や精神状態に悪影響をもたらす症状が現れるため



早期離床を行う目的は、「**廃用症候群**」を防ぐことにあります。「**廃用症候群**」という言葉を一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。

病気やケガの治療のために、長期間にわたり安静状態を継続することにより、さまざまな生理的機序が体に変調を身体機能の大幅な低下や精神状態に悪影響をもたらした症状もたらし、身体機能の大幅な低下や精神状態に悪影響をもたらした症状が「**廃用症候群**」です。

実際にはどのような症状が現れるのか、一部をご紹介します。

まず、皆さんがイメージしやすいのが「**運動器障害**」ではないかと思います。筋力低下や関節が硬くなるなどの症状です。また「**呼吸器障害**」は、立っていた姿勢から寝ている姿勢になることで、肺や横隔膜の機能が低下することにより、呼吸機能が低下して引き起こされる症状です。さらに、「**循環器障害**」は、寝ている姿勢になることで下半身の血液が上半身へ多量に移動することより、上半身にある体液量をコントロールする器官が体液過多と判断し、体外へ水分を排出しようとし、そのため、体内は軽い脱水状態となり、心臓が過剰に働くことで引き起こされる症状です。この状態で急に体を起こすと心臓の働きが追い付かず、血圧低下やひどい場合は失神をおこします。

## 「**廃用症候群**」の症状は？

- ・運動機能障害
- ・呼吸器障害
- ・循環器障害

入院中は、術後や治療期間中、**全身状態の管理をしながら離床を行っています**。また、そのための環境を整えることや、栄養管理にも配慮するなど、多方面のスタッフと連携しながら行っています。そして、何よりも重要なのは、患者様ご本人に前向きな気持ちで取り組んでいただくことですので、精神的なサポートも必要だと思います。

