



介護と  
予防

# 廃用症候群 (生活不活発病)



毎日、  
やる気が  
でない…

外出が  
おっくう…

食事も入浴も  
面倒くさい…

でもそのまま安静にしていると  
**「廃用症候群」**になりますよ。

「廃用症候群」とは……。

「生活不活発病」とも呼ばれ、病気やケガが原因で過度に安静にすることや、日常の活動が低下することでおこる、さまざまな症状の総称です。若い人でも起こるのですが、高齢者の場合は深刻な影響を受けます。また、本人や周囲の自覚がないまま進行し、いつのまにか起きられない、歩くことができないといった状態になることもあります。

右の表のような症状が現れる前に、  
予防をしたいですね!



## ▶ 廃用症候群(生活不活発病)の主な症状

きんいしゅく <b>筋萎縮</b>	筋肉がやせおとろえる
かんせつこうしゅく <b>関節拘縮</b>	関節の動きが悪くなる
こついしゅく <b>骨萎縮</b>	骨がもろくなる
しんきのういか <b>心機能低下</b>	疲れやすくなる(心拍出量が低下するため)
きりつせいでいけつあつ <b>起立性低血圧</b>	急に立ち上がるときふらつく(転倒・骨折につながる)
ごえんせいはいえん <b>誤嚥性肺炎</b>	唾液や食べ物が誤って肺に入り起こる肺炎
けつせんそくせんしょう <b>血栓塞栓症</b>	血管に血のかたまりがつまる
うつじょうたい <b>うつ状態</b>	精神的に落ち込む
せんもう <b>せん妄</b>	軽度の意識混濁のうえに、目には見えないものが見えたり、混乱した言葉づかいや行動をする
けんとうしきしがい <b>見当識障害</b>	今はいつなのか、場所がどこなのか分からなくなる
あっぽくせいまつしうしょんけいしおう <b>圧迫性末梢神経障害</b>	寝ていることにより神経が圧迫され、マヒがおこる
ぎゃくりゅうせいしょくどうえん <b>逆流性食道炎</b>	胃から内容物が逆流し、炎症がおきる
にょうろけっせき <b>尿路結石</b> にょうろかんせんしょう <b>尿路感染症</b>	腎臓、尿管、膀胱に石ができる 細菌による感染がおきる
じょくそう <b>褥瘡</b>	床ずれといわれる皮膚のきず

## 原因や因果関係を知ることが大事!

### ● 主な原因と症状

#### 身体を動かさないことによる

体力・筋力・関節可動域・食欲・臓器の働きの低下など。



#### 重力に抗わないことによる

バランス力・血圧調整能力・骨量の低下など。



#### 生活範囲が狭くなることによる

認知機能・生活意欲の低下など。



宇宙飛行士が地球に戻ってくると、筋力や骨密度が落ちるのは無重力空間で重力の影響を受けなかったからなんですよ!



## 使わない筋力・関節はおとろえる!?

加齢による関節の痛みや筋力のおとろえ、ケガや病気をきっかけに、過度の安静状態が長く続くと筋力が低下し、関節の動きが鈍くなり思うように動けなくなります。

最大筋力の20%未満の活動になると……  
筋委縮・筋力低下がおこりやすくなります。

1日当たり  
**1~3% 低下**



1週間では  
**10~15% 低下**

## 悪循環にご用心!!

自力で動いたり歩いたりできるうちから、車いすやおむつを使用するとさらに身体を動かす機会が減り、

過度の安静 → 身体機能の低下 →  
廃用症候群が進行 → 新たな身体症状

という悪循環になります。また、高齢者が一度、廃用症候群になると、元の状態まで改善させるのが困難です。



## 日常生活動作の継続こそがリハビリ

廃用症候群にならないのは、日常生活動作を続けているからです。**日常生活動作とは普段から無意識に行っている人間の効率的な動き**でもあります。つまり筋力が落ちてきても動きやすい動作です。続けることが身体機能の低下を抑える条件のひとつとなる。これが「生活リハビリ」という考え方です。



次回は “座位と臥床では、身体へ与える影響がこんなに違う!”など、廃用症候群の予防に関する知識や、予防に効果的な座位の排泄などについてご紹介します。

### 折りたたみ可能な面手すり スタンディ

面だから、  
手で体を支えやすい



ふちは持ちやすい形状で  
さらに、しっかり握れる  
スリットもあり  
安心です。

品番	希望小売価格	質量
PN-L80401	70,000円(税抜)	22.5kg

### すっきり手すり クリンディ

コンパクトですっきり。  
つかみやすいカタチ。



安心して、しっかりとされる  
“やわらかコート”

品番	希望小売価格	質量
PN-L80501	58,000円(税抜)	18kg

### 洋式トイレ用 スライド手すり

組立不要で取付けしやすく、  
自分でひじ掛けを戻しやすい。



手すりがスライドして移乗スペースを確保できるだけでなく、脚部が便器より前に出ないように設計されているので足を一步前に踏み出しありやすい。

品番	希望小売価格	質量
PN-L53001	65,000円(税抜)	8.5kg



上記品揃え以外も取り揃えております。

詳細は  
「介護・生活快適商品カタログ2018-2019」  
「介護・生活快適商品手すり・移動支援カタログ」  
をご覧ください。

ご用命は

パナソニック エイジフリー株式会社 ケアプロダクツ事業部  
〒571-8686 大阪府門真市大字門真1048

<http://sumai.panasonic.jp/agefree/products>

法人のお客様 製品・在庫に関するお問合せ TEL06-6908-8141  
個人のお客様 製品に関するお問合せ

受付 | 9:00~12:00/13:00~17:00  
時間 | (土、日、祝日休み)

このチラシの記載内容は2019年2月現在のものです。