

市民公開講座

知って得する! ~いざ入院しても
元気に退院する秘訣~

プロから学ぶ **寝たきり予防セミナー**

寝たきり予防協会
Association for the Prevention of Bed Rest

医療現場のプロが教える
世界わかりやすい入院の教科書

寝たきり予防協会
編者 島川 元
監修 藤田 祥
オリジナル
マスクケース付

本日本話しする内容

1. 寝たきりによる身体への影響と「離床」について
2. 入院への備え～病院選び・お金・退院前の準備～

寝たきり予防の特効薬“離床”

**離床とは＝起き上がること
活動すること**

背臥位 → ヘッドアップ → 端座位 → 車椅子座位 → 立位 → 歩行

<p>安静第一</p> <p>Aさん</p> 	<p>なるべく起きる</p> <p>Bさん</p> 
--	---

3日で筋力 **5%**低下！！



寝たきりでいると

!

認知機能低下
日付、場所、人が
分からなくなる

呼吸機能低下
息が上がりやすい
肺炎になりやすい

運動機能低下
力が落ちる
立てない、歩けない

消化機能低下
便秘になる
お腹が空かない

その他
床ずれ
不安・抑うつ



循環機能低下
立ちくらみ
エコノミー症候群

寝たきりでいると

!

認知機能低下
日付、場所、人が
分からなくなる

運動機能低下
力が落ちる
立てない、歩けない

その他
床ずれ
不安・抑うつ



呼吸機能低下
息が上がりやすい
肺炎になりやすい

消化機能低下
便秘になる
お腹が空かない

循環機能低下
立ちくらみ
エコノミー症候群

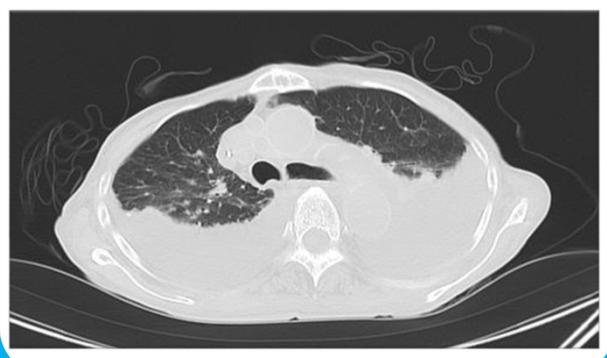
1日寝ているだけで

2倍



JAMES.B:Arch Surg 59:1267-1277:1949

寝たきりによる呼吸の障害



寝たきりしていると



認知機能低下
日付、場所、人が
分からなくなる

呼吸機能低下
息が上がりやすい
肺炎になりやすい

運動機能低下
力が落ちる
立てない、歩けない

消化機能低下
便秘になる
お腹が空かない

その他
床ずれ
不安・抑うつ

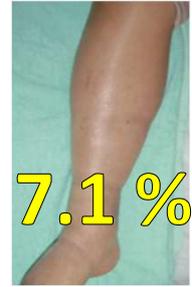


循環機能低下
立ちくらみ
エコノミー症候群

寝たきりによる心機能の障害



700ml
血液



7.1%

認知症発生率

80%



T. Inagaki 1997

骨への影響



ワッサーマンの歯車



寝たきりしていると



認知機能低下
日付、場所、人が
分からなくなる

呼吸機能低下
息が上がりやすい
肺炎になりやすい

運動機能低下
力が落ちる
立てない、歩けない

消化機能低下
便秘になる
お腹が空かない

その他
床ずれ
不安・抑うつ



循環機能低下
立ちくらみ
エコノミー症候群

入院中にも寝たきりになるの？



||



安静第一

Aさん



なるべく起きる

Bさん



起きる(離床)と本当に効果があるの？



これら全てが予防できる！



認知機能低下
日付、場所、人が
分からなくなる

呼吸機能低下
息が上がりやすい
肺炎になりやすい

運動機能低下
力が落ちる
立てない、歩けない

消化機能低下
便秘になる
お腹が空かない

その他
床ずれ
不安・抑うつ



循環機能低下
立ちくらみ
エコノミー症候群

早く起きる(離床)ことで



ワッサーマンの歯車

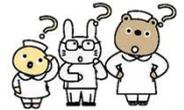


とにかく動けばいいの？



こんな時
動いていいの？

点滴がついている
キズが開くのでは
検査の後



こんな時
ナースコールしていい？

さみしい。。
食べ終わった食器が。。
点滴が。。



すぐに呼ばず、少し待ったほうが良い場合



すぐに呼んだほうが良い場合



点滴が終わった トイレに行きたい

起きたついでにすると
脳にいいのはどっち？



本日も話せる内容

1. 寝たきりによる身体への影響と「離床」について
2. 入院への備え～病院選び・お金・退院前の準備～



かかりつけ じゃないと 

+



怪しい病院 チェック 

- いつも人(患者)が少ない
- 電子カルテばかり診て患者をみない
- 挨拶しない
- 必要以上の薬を処方する
- やたらと検査したがる
- 医者がコロコロ変わる
- 院内の整理整頓 (車椅子が廊下にある)

手術件数



大病院が上位に

第三者機関による評価
→ごまかせない



入院したらいくらかかる？

入院

1日 約5,000円 + α



手術

開腹手術 約40万円



費用負担を減らす方法

- 高額療養費制度
- 医療費控除
- 高額医療 高額介護
合算療養費制度



ちょっとした節約術

1. テレビカード対策をする
2. 予定手術は月末にしない
3. 早期退院を目指す



介護保険とは？

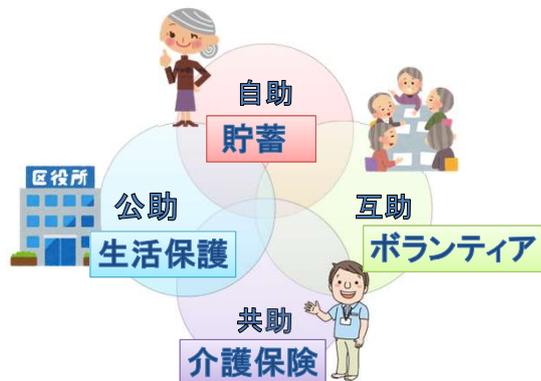
自分

家族

Support



退院時に知っておきたい援助



本日のまとめ

寝ているだけで様々な障害が起こる

病気になってもなるべく「起きる」

入院・治療には正しい知識で備える

入院や病気に備える

日本臨床学会の通信教育コース
ポッドキャスト

親・子ども・家族
すべてを守る「医学」を学ぶ
— 100歳時代を生き抜く新提案 —

高齢しにくい
あなたから学ぶ
学びで「病気」を防ぐ

医学は子どもでも学べます。「いざ入院となっても胸を固く治療をしたい」
「増える医療費を助けて安心して学びたい」「寝たきりにならないための知識
を身につけ、安心な暮らしを送りたい」という思いを込めて、通信コースです。

まだこんな悩みありませんか？

1 医療従事者コース
2 家族サポートコース

医療現場のプロが教える
世界「わかりやすい」入院
の教科書

寝たきり予防協会
編者 堀川 元
監修 飯田 洋

慧文社

オリジナル
マスクケース付

日本臨床学会認定

寝たきり予防士対策講習会



2022年10月23日(日)