



今月の担当  
石田 篤子  
保健師

集中力の高まる秋、しつかり秋の味覚を堪能しながら仕事にスポーツに興味に頑張りたいですね。先月号で幌延町は全道でも介護保険料が高い方だとお伝えしました。介護が必要になる状態や要介護の進行を予防する大きな鍵になる「廃用性症候群の予防」について今回ご紹介いたします。

## 廃用性症候群ってなに？

「聞きなれない言葉だ」という方も多いと思います。宇宙飛行士が無重力で生活すると筋肉や骨が

衰えてしまふとか、骨を折ってギブスで固定すると筋肉が細くなつて弱つたり、関節が動かしにくくなつたという話は聞いた事があると思います。ケガをして寝込んだり、だるいからと何もせずに横になっていると、筋肉が衰えたり関節が動きにくくなるだけでなく、心臓や肺などの内臓や全身の働きが低下します。筋肉も骨も頭も使わないで衰えてしまった状態のことを「廃用性症候群」と言います。高齢者に発症することが多く、症状が進むと歩くのが難しくなったり、寝たきりになることもあります。また、家に閉じこもりがちになると、社会との交流が途絶え精神的・知的に刺激を受ける機会が減るため考

## 廃用性症候群にならないために

える力などが低下しやすくなります。病気になつたら身体を休め安静にすることは大切なことです。『安静をとりすぎても害がある』ということには忘れないで下さいね。

歳を重ねるにつれ筋肉が落ちるスピードが早くなり、10代20代では1週間位運動しなくても維持できた筋肉が数日間筋肉に刺激を与えないだけで維持できずに減少してし

## 廃用性症候群によって起きる心身の変化

- ① 関節の動く範囲が狭まる。膝・肘などが曲げにくくなつたり伸ばしにくくなる。
- ② 骨がもろくなり骨折しやすくなる。
- ③ 筋力がおちる。
- ④ 疲れやすく、動くのが大変で長い距離を歩けなくなる。
- ⑤ 立つとめまいがしたり、血圧が下がる。
- ⑥ 身体を流れる血液の量が減り血液がどろどろになる。
- ⑦ ホルモンの関係で尿がたくさん出て体の水分が減る。脳梗塞になりやすくなる。
- ⑧ 膀胱や尿道に細菌が増殖しやすくなつたり、石がでやすくなる。
- ⑨ 抑うつになつたり、認知症が進んだりする。

まいます。廃用性症候群にならないために、日頃から転倒や骨折などに注意したり、身体を積極的に動かして、筋肉や骨、心臓・肺の働きを鍛えておくことが大切になってきます。また自分の役割をもつたり、友人と話したり、家の中に閉じこもりがちにならないこともとても大切になってきます。家族の方も高齢者の方が病気になつてかわいそうと何でもしてあげることが返って良くありません。精神的にしっかりと支えながら、やることはやってみよう、これが廃用性症候群を作り出さないポイントです。

