

医療現場のプロが教える

世界一わかりやすい入院 の教科書



編著 曷川 元
飯田 祥

この本を手にとった あなたへ

.....

新型コロナウイルスが猛威を振るい、新しい時代となりました。

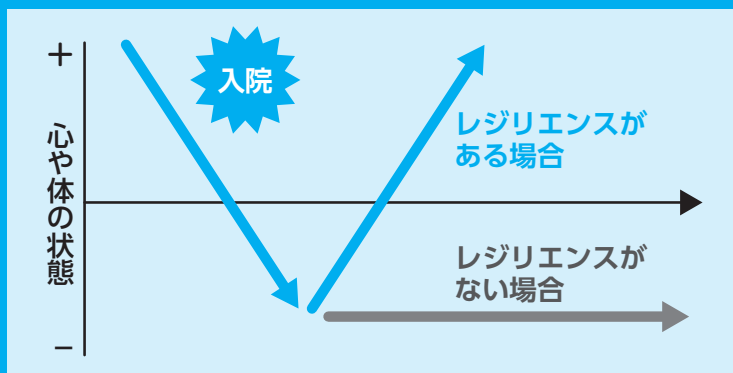
著名人も罹患したことで、いつ、誰が病気になり、入院してもおかしくないという事実を突きつけられ、多くの方が、病気の恐ろしさ、健康の尊さを再認識したと思います。

「入院」は多くの方にとって大きなイベントです。

「自分が入院する予定がある」、「家族・親戚が入院した」、「身体 of 健康に不安がある」、そのような方が恐らく興味を持ち、本を開いてくださったと思います。

私たちは入院患者さんを長年みてきましたが、十分準備して入院する方はほとんどいません。入院してみて、「治療が想像以上に辛かった」、「入院生活が苦痛だった」、「想像以上にお金がかかって驚いた」など、初めて気が付くことが多いのが現状です。

このような逆風への対策として、「レジリエンス」という言葉が注目されています。



レジリエンスとは、直訳すると反発性や弾力性という意味ですが、外的な衝撃に対して、折れることなく立ち直る力のことを表わしています。

入院というストレスに対して、レジリエンスがある場合は回復して元の生活に戻ることができますが、レジリエンスがない場合はそのまま寝たきりということもあり得るのです。

このレジリエンス力は、ただの気合いではありません。正しく備えることで誰でも鍛えることができるのです。レジリエンスを鍛えるには、入院というストレスを知ることが近道です。

入院のストレスとは、病気やケガはもちろんですが、それ以外にもお金のこと、入院という環境のこと、病院スタッフとの人間関係など多岐にわたります。

本書は9つのレッスンで構成されています。様々な入院にまつわる話題について、一つ一つまとめています。始めから順番に読んでいただいても良いですが、興味のある項目を見開きで見ることができるように、各単元について2ページずつにまとめています。

これらの情報は、インターネットの記事などでもよく目にしますが、出典が曖昧で、不正確な情報も少なくありません。本書は全て国家資格を持った医療従事者が執筆しています。執筆者自身が、もし自分の家族が入院することになったら、「最低限これだけは知っておいて欲しい」という気持ちで書きました。

皆さまやそのご家族の入院によるストレスが軽減し、その回復に役立つことを願っています。

寝たきり予防協会 曷川 元
飯田 祥

入院対応力診断

やってみましょう!

寝たきりによる身体への影響 ⇨ 8 ページ

Q1 寝たきりになると立てなくなる理由は?

- A 眠ってしまうから
- B 重力の影響を受けないから
- C 立ち方を忘れてしまうから

正解 B 寝ている姿勢は無重力に近い環境です。

寝たきりによる筋力の問題 ⇨ 18 ページ

Q2 高齢者の筋力低下は何が問題か?

- A 回復しづらい
- B 急激に筋力が低下する
- C 異性にモテない

正解 A 若年者に比べて、リハビリしても簡単に戻りません。

入院中にまず考えるべきこと ⇨ 34 ページ

Q3 病気になって入院したら、まず考えるべきことは?

- A 医療スタッフの指示があるまで安静第一
- B できるだけ早く離床する
- C オヤツの持ち込みが OK か確認する

正解 B 離床は廃用症候群を予防する最良の対策です。

入院リスクを減らす対策 ⇨ 46 ページ

Q4 生活習慣病が重症化しやすい人の特徴とは?

- A 肥満がある
- B 話が長い
- C アルコールを飲む

正解 A 肥満は複数の病気を発症して重症化しやすくなります。

入院が要注意な血液検査については ⇒ 64 ページ

Q5 入院をして腎臓の治療が必要な検査データの値とは？

- A タウリン 2000mg 配合
- B ヘパリーゼ 150cc 以下
- C 血清クレアチニン 5mg/dL 以上

正解C 血清クレアチニンは血液の老廃物であり、上昇した場合は腎機能障害を疑う。

病気の前兆を見抜く ⇒ 72 ページ

Q6 脈が速くなる（頻脈）の原因とは？

- A 心不全
- B 不整脈
- C むくみ

正解B 頻脈の多くは不整脈が原因です。

入院生活を快適に送るコツ ⇒ 98 ページ

Q7 点滴針の種類。動く時に注意が必要なのはどれ？

- A 柔らかい針
- B カラフルな針
- C 金属針

正解C 金属針は短時間で抜去され、その後に動くことが多いです。

退院後に備えるポイント ⇒ 114 ページ

Q8 退院後に活用できる介護保険で受けられるサービスとは？

- A 訪問看護・訪問リハビリ
- B 車椅子・介護ベッドのレンタル
- C 手すりやスロープなどの小規模な住宅改修

正解すべて 介護度に応じて様々なサービスを受けることができます。

医療現場のプロが教える 世界一わかりやすい入院の教科書

目次

イントロダクション 1

いざ入院すると慌てるー寝ていなければいけないの?何を聞けばいい?お金は?
今、医療現場で起きている驚きの悲劇とは

Lesson 1

ベッドの上は宇宙と同じ? 寝たきりがもたらす身体への影響 7

そもそも、寝たきりはなぜいけないの?
寝たきりによって起こる“廃用症候群”とは
肺炎の8割を占める 誤嚥性肺炎は寝たきりによって起こる
寝たきりによって起こる立ちくらみ「起立性低血圧」とは
寝たきりと骨の関係ー寝ているだけで骨がスカスカになるー
ズバリ3日寝ていると5%筋力低下する 寝たきりと筋萎縮の関係
寝たきりと褥瘡(床ずれ)の関係ー皮フは悲鳴をあげているー
なぜ寝ているだけで認知症になるのか
寝たきりだとなぜ血が固まるの?「深部静脈血栓症」が怖い理由
寝たきりによる便秘を放っておいてはいけない理由

Lesson 2

これからの新常識“離床” 29

寝たきりを予防する「離床」とは
離床のキーマン「ワッサーマンの歯車」
病気やケガをしても、自ら“起きる”意思をもつことが重要
離床に関わる医療スタッフと役割
離床の進め方
離床するときに確認すべきこと
離床はとても効果的ーがん・脳卒中・骨折・呼吸器・循環器疾患ー

Lesson 3

いま治療中の病気の入院リスクを知ろう 45

入院のリスクを減らす対策
130でもアウト!? 今さら聞けない高血圧のハナシ
知っておくべき良い脂肪と悪い脂肪
糖尿病ー目・神経・腎臓を壊す“最恐”の病気ー
アルコールだけじゃない!飲酒しない人も気をつけるべき脂肪肝・肝硬変
コワイ貧血や心臓病の引き金 慢性腎不全

Lesson 4

健診結果を読んで検査データを理解しよう 58

立ちくらみがするーそんなときにみる 貧血のデータ
喉が渇いていなくてもチェックすべき! 脱水のデータ
沈黙の臓器は検査値が大事 肝機能のデータ
薬を飲んでいる方は要チェック! 腎機能のデータ

Lesson 5

その浮腫み・息切れ、実は危険かも？ 病気の前兆を見抜くフィジカルアセスメント .. 67

フィジカルアセスメントって何？
息切れする・・・そんなときの呼吸のみかた
足がむくんできた・・・必ず確認すべき循環のみかた
これって脳の病気？3点チェックでわかる脳卒中の前兆
実は寝たきりの原因ナンバーワン 今すぐロコモチェック

Lesson 6

いま飲んでいるクスリ(薬)でリスクがわかる .. 78

クスリはどうやって血圧を下げるのかー降圧剤ー
血液をサラサラにするー抗血栓薬ー
糖尿病治療の頼れる味方ーインスリンー
息苦しい ヒューヒューするー気管支拡張薬ー

Lesson 7

プロが教える！安全で楽な動き方 ー離床の実際ー 87

離床の前の確認事項～どんな時に離床してはいけないのか～
息切れしないための呼吸法～口すぼめ呼吸、動作時の呼吸法～
まずはここから！ベッド上で動くコツ
痛みがあるときに上手く起き上がるコツ
動きやすい座り方と楽な座り方

Lesson 8

現場スタッフがこっそり教える 入院生活の送り方 98

点滴が付いているのに起き上がっていいの？
押す？押さない？ナースを“イラッ”とさせない上手なコールのタイミング
「TVでクイズをみる」「売店に買い物にいく」認知症防止に効くのはどっち？

Lesson 9

知らないと損する 入院中の困った・介護対策 .. 105

セカンドオピニオンの値段と上手な頼み方
知らないで損する社会資源ー医療費控除ー
入院・手術の費用いくら備えれば安心？
退院日で支払い額が変わるって本当？
退院後の備え 介護保険のハナシ
貯金だけではムリ！負担を分散する 自助・互助・公助・共助の活用方法

あとがき 支援者一覧

謝 辞

この本の制作にあたり、多大なるご理解とご協力をいただきました、執筆者・写真撮影のモデルの皆様に感謝申し上げます。また、細かい要望に応え、可愛いイラストのデザインとレイアウトをしてくださった、原裕子様、小松礼様、日本印刷株式会社の皆様、出版の主旨に賛同いただきクラウドファンディングにてご支援くださった皆様に心よりお礼申し上げます。最後に、一般の方の入院による寝たきりを予防し、離床コンセプトの啓発を願ってお力添えいただいた全ての方々に深謝いたします。

…………… 執筆者一覧（五十音順） ……………

編著

曷川	元	寝たきり予防協会
飯田	祥	寝たきり予防協会

著者

赤崎	照美	飯塚市立病院
奥島	悠大	井野口病院
音地	亮	北九州市立医療センター
唐澤	卓馬	伊那中央病院
木下	正太	高島市民病院
坂田	智司	岩国医療センター
櫻木	聡	名古屋医療センター
谷	崇史	石巻赤十字病院
鶴	良太	イムス葛飾ハートセンター
中屋	賢	大崎市民病院岩出山分院
花澤	学	成田赤十字病院
高毛禮	敏行	熊本赤十字病院
原田	真二	大和成和病院
丸山	英樹	よこすか浦賀病院
光武	泰裕	JCHO諫早総合病院
實	結樹	リハビリセンター Reha fit
森川	明	第二東和会病院

Lesson 1

.....

ベッドの上は宇宙と同じ？
寝たきりがもたらす
身体への影響

そもそも、寝たきりはなぜいけないの？

病氣になって入院したら、看護師さんに言われることがあります。どのようなことを言われると思いますか？「病氣なので安静にしてください」という言葉を想像したかもしれません。しかし、現実とは違います。「なるべく起き上がって普通どおりに生活してください」と言われるのです。ひと昔前までは、「病氣をしたら安静に」と教わっていたので、意外な気がしますよね。実は、寝てばかりいると、どんどん身体が弱ってしまうため、今ではどんな病院に入っても、必要以上に横にならないよう、指導されます。

では、なぜずっと横になっていると、身体が弱ってしまうのでしょうか。その秘密は重力にあります。皆さんは、屈強な宇宙飛行士が、宇宙から地球に返ってくると、立ち上がれないことをご存知でしょうか。宇宙へ行くと、重力がほとんどないため、楽に活動することができます。一度楽をした身体は、なかなかもとに戻りません。重力のない生活に慣れてしまうと、地球に戻ってきた時に重力に逆らうことができず、フラフラと倒れてしまうのです。この現象は、病氣で臥床^{がしょう}している患者さんにも起こっています。ベッド上の生活は、頭を上げて重力に逆らうことをしないため、宇宙と同様に身体がどんどん弱っていきまいます。

！ ベッド上の生活は、
宇宙と同様、無重力環境



宇宙の長期滞在から
帰還直後の宇宙飛行士
(写真提供 NASA/JAXA)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

点滴が付いているのに 起き上がっていいの？

点滴や酸素がついていても、基本的に動くことは可能です。ただし、点滴の針には、24時間持続点滴用の柔らかい物と、点滴が終われば抜いてしまう金属製の物があります。前者は、食事やリハビリをする事で、点滴漏れすることは少ないのですが、後者は、動かすことによって、点滴が漏れて、皮膚が腫れてしまうことがありますので、注意が必要です。

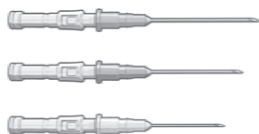
点滴漏れが起こらないように、「引っ張らない」「針が刺さっている腕をむやみに動かさない」ことです。

！ 点滴がついている



起きてはいけないわけではない

点滴漏れ
要注意



柔らかい針



金属針

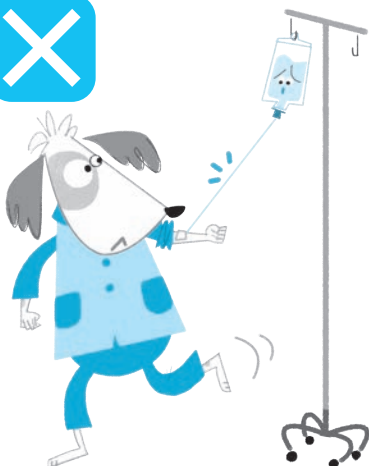


離床OK



注意して離床

！ 点滴がついているときに
やってはいけないこと



引っ張る



針が刺さっている腕を
動かす

1

2

3

4

5

6

7

8

9

押す?押さない?ナースを“イラっ”とさせない上手なコールのタイミング

入院して最も身近な存在が看護師です。ベッドには“**ナースコール**”があり、押せば、**看護師が駆けつけてくれます**。

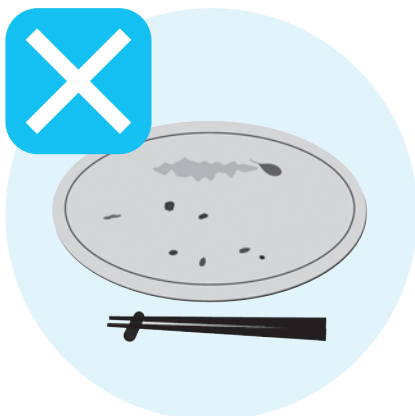
しかし、**看護師は多忙**で、多数の業務を同時進行的に行っています。不要不急の呼び出しをすると、イラっとさせてしまうこともあるかもしれません。

例えば、**「ただ話を聞いて欲しい」というのはダメ**です。また、食事を食べ終わっても、**食器をなかなか下げに来ない**ことも時々あります。呼びたくなりますが、食器をさげに来られない別の仕事の対応に追われているかもしれないので、**少し待ってみましょう**。

一方で、**点滴が終わってボトルが空**になっている場合は、**すぐに呼びましょう**。血液が逆流して点滴の管の中で血液が固まり、針が使えなくなります。もちろん、**トイレに行きたいときは我慢する必要はありません**。

！ ナースコールの？タイミング

すぐに呼ばず、少し待ったほうが良い場合



食べ終わった食器が
下げられない



話を聞いて欲しい

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



あ と が き

何年か前に、離床を担当した患者さんに言われて、強く印象に残っている言葉があります。それは、「なぜこんなに頭が痛いのに動かなければならないの？こんなに痛いのに起きろというあなたは鬼に見える」という言葉です。頭痛があれば寝ていたい。誰もが当然願うことだと思います。我々医療者もその願いは理解しています。しかし、つらい状況にあるからと寝ていたために、廃用症候群から寝たきりや自宅に帰れなくなった方を知っているために、手術や入院した直後から離床することを医療者は勧めるのです。

医療者が促して患者さんが離床をしても不十分と私たちは考えています。理想は、患者さん自身が、寝たきりが身体に与える害を知り、必要性を理解して自ら離床することです。

このような新しい文化を築くために、私たちはこの本以外にも、市民公開講座や通信教育を通して、地道な離床の啓発活動を行っています。実はたった十数年前には、医療者にとっても早くから離床することは当たり前ではありませんでした。それが、近年の研究や医学教育の成果により、当たり前のことになったのです。一般市民の方にもこのコンセプトが広まることで、健康寿命の改善、入院による寝たきりや健康状態の悪化を防ぐことができると確信しています。この本が、入院という難しい旅に苦しむ患者さんやその家族の、道しるべになることを願っています。

一般社団法人
日本離床研究会

日本離床学会

医療者の医学教育

寝たきり予防協会

一般の方向けの寝たきり予防啓発

※寝たきり予防協会の運営母体は、一般社団法人 日本離床研究会です。

医療現場のプロが教える 世界一わかりやすい入院の教科書

発行日 2020年11月30日

編 著 曷川 元 飯田 祥

編集協力 日本離床学会

〒102-0073 東京都千代田区九段北 1-2-12 プラールビル 2F

<https://www.rishou.org/#/>

発 売 元 株式会社慧文社

〒174-0063 東京都板橋区前野町 4-49-3

TEL : 03-5392-6069 FAX : 03-5392-6078

表紙デザイン 株式会社アット 原 裕子

印刷・製本・本文デザイン

日本印刷株式会社

イラスト 株式会社アット 原 裕子 小松 礼

クラウドファンディング支援者一覧

植野倍枝

中沢 稔

木村紫聖

谷 崇史

吉田竜一

赤崎照美

水戸聖子

櫻木 聡

藤井絵弥

篠田信暁

足立拓也

桑江 豊

原田真二

宮下美佳

磯貝友希

木下正太

鈴木一聡

黒田智也

唐澤卓馬

實 結樹

松本大輔