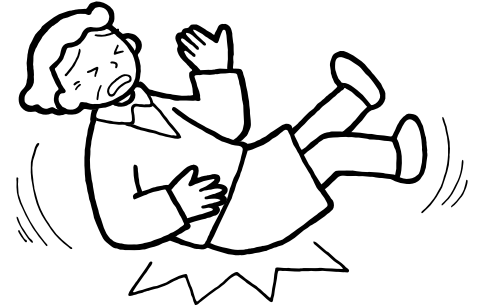


1 転倒が及ぼす影響

血小板や白血球が少ない状態では、転倒が大量出血による致命傷につながり、その傷が感染症につながる可能性があります。

また、骨折などが起これば、その後の必要な治療をスケジュール通りに行えなくなってしまういます。



<転倒による危険性>

血液疾患のある患者さんは、もともとのご病気や抗がん剤により骨髓機能が低下するため、血小板や白血球が減少しており、血が止まりにくく抵抗力が低下します。その状態で転倒すると……

- 大量出血につながる可能性があります
- 出血は表面だけでなく、例えば頭部の打撲による脳内出血のように致命的になる場合もあります
- 傷ができてしまうと、そこに感染症を起こしやすくなります

2 転倒の危険が高まる原因

入院患者さんが転倒する危険性が高まる原因は、以下の 4 つになります。

- ① 活動量の減少による筋力低下
- ② 貧血や血圧の変動によるめまい・ふらつき・立ちくらみなど
- ③ 点滴を使用していることの不自由さ
- ④ 睡眠薬などの服用

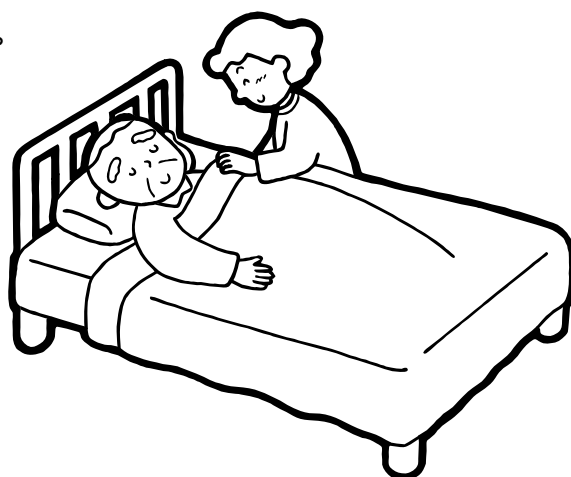
1) 活動量の減少による筋力低下

入院生活では身体的活動量やその範囲が減少します。また、抗がん剤療法・放射線療法などの治療により、吐き気や倦怠感、発熱、その他様々な症状が出現し、臥床(ベッドの上で横になって休むこと)時間が長くなってしまいます。

筋力は、安静臥床の最初の 1 週間に約 20% 失われ、その後も 1 週間ごとに約 20% ずつ失われていくと言われています。

この筋力には、瞬発力だけでなく持久力も含まれます。筋力低下は上肢(腕や手)では起こりづらく、下肢(足)の筋力で始まります。さらに、長期間に及ぶと骨も弱くなり、骨折しやすくなります。筋力の回復は 1 週間に 10% が限界といわれています。つまり、筋力は低下するのは早いですが、回復するには時間がかかるということです。

自分で考えるよりも足が上がりず、ちょっとした段差につまづいてしまうことが多いので注意が必要です。



2) 貧血や血圧の変動によるめまい・ふらつき・立ちくらみ

血液疾患の患者さんは、元々のご病気の影響で貧血気味であることが多く、それに加え、抗がん剤や放射線療法により貧血がさらに進行することによって、倦怠感・めまい・ふらつき・立ちくらみなどの症状が出現します。倦怠感があると足元がもつれやすくなり、めまい・ふらつき・立ちくらみがあると歩くバランスを崩して転倒し易くなります。

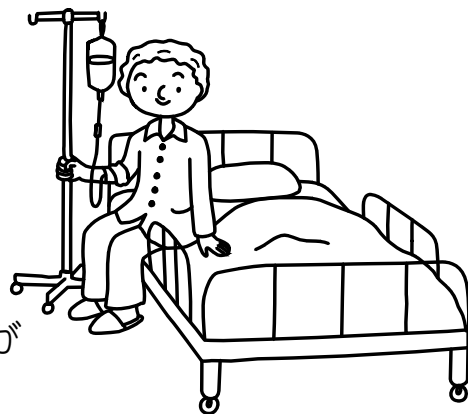
また、長期臥床による影響は、筋力の低下だけでなく、自律神経の反応性の低下なども引き起こし、立ち上がった際に血の気が引いてしまう起立性低血圧を起こす要因になります。時には完全に意識を失ってしまうこともあり注意が必要です。

3) 点滴を使用していることの不自由さ

治療の開始に伴い、多くの場合点滴が始まります。点滴をしながら歩くと、不自由なため足元に注意が行き届かなかったり、点滴の管を引っ掛けてしまったりすることがあります。

点滴の種類によっては一定の速度で薬剤が投与されるように、自動輸液ポンプを使用します。これにより点滴架台が重くなり、点滴架台が動かしにくくなります。

このように点滴をしている状態では転倒の危険性が高いため、移動時や段差があるような場合には特に注意が必要になります。



4) 睡眠薬などの服用

睡眠薬やその他の一部の薬剤では、その投与により眠気が出現し、転倒の危険性が高くなります。そのため、これらの薬剤の投与中は注意が必要です。



3 筋力低下や転倒を予防する為に患者さん自身が心がけること

筋力の低下や転倒を予防するために、以下の4つの項目を心がけましょう。



- ① 自主トレーニング
- ② 起立性低血圧の予防
- ③ ベッドや身の回りの環境整備
- ④ ズボンや靴の調節

【自主トレーニングを行いましょう】

自主トレーニングを行う際の注意点としては、

- 決して息を止めることがないよう、ゆっくりと深呼吸をしながら行ってください
- 1セット 5～10 分程度で開始しましょう
- つらいと感じた時は休み休み行うようにしましょう
- 体調がすぐれない時には、症状に合わせ、リハビリを継続して行えるように内容を調整していきましょう

◇ 下肢の運動-1 足を上げる筋肉を強化する



- ① 仰向けに寝て、片方の膝を立てます。
- ② もう片方の足を膝を伸ばしたまま 45 度くらいまで足全体を上げて 5 秒止めてから、ゆっくり下ろします。
- ③ これを繰り返します。反対の足でも行います。

◇ 下肢の運動-2 下腿の筋肉を強化する



- ① 仰向けに寝て、もしくは座った状態で足首を動かします。
- ② ふくらはぎに痛みの感じない範囲で行います。

◇ 下肢の運動-3(膝の上の筋肉を強化し、立ち上がり・歩行の際の膝折れを防ぐ)



- ① 椅子に腰掛けます。
- ② 足をまっすぐに伸ばします。
- ③ 5秒止めてから、下ろします。
- ④ あとはこれを繰り返します。反対の足でも行います。

◇ 下肢の運動-4(歩行の時の足の振り出しを強化する)



- ① 椅子に腰掛けます。
- ② 足を胸につけるように高く上げます。
- ③ あとはこれを繰り返します。反対の足でも行います。

◇ 下肢の運動-5(膝の上の筋肉を強化します)



- ① 椅子に腰掛けます。
- ② 安定している台などを用いると安定して行えます。
- ③ 上体を前方にかがみ、その姿勢から両足に力をいれて立ち上がります。
- ④ 立った姿勢から今度はゆっくりと腰を下ろします。

注) 座るときは必ずゆっくりお尻を下ろすようにしてください。腰を痛めてしまう可能性があります。

【起立性低血圧を予防しましょう】

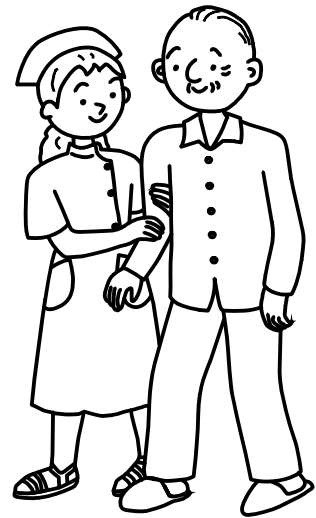
＜1日4時間は座位の姿勢をとりましょう＞

筋力の維持・起立性低血圧の予防のためには、下肢を下ろした状態で1日4時間以上の座位時間をとることが重要と言われています。4時間続けて座位でいる必要はなく、1日の合計が4時間以上になるようにしましょう。

例えば、毎食後1時間座位でいるようにするだけで、座位を3時間とることができます。読書や編み物、クロスワードなど、自分の好きなことをしながら、なるべく背もたれを使わずに座位でいる時間を長くするように日々の生活を心がけましょう。

＜歩行する回数を増やしましょう＞

病棟を自由に歩けるようであれば、歩行訓練の回数や時間を増やし、なるべく安静時間を減らすようにしてください。歩行訓練時は必ず手すりにつかまり、背筋を伸ばして大腿(太ももの部分)・つま先をしっかりあげるようにしましょう。



＜その他、日々の生活において＞

洗濯やカーテンの開け閉め、ベッドの周りの整理など、身の回りのことはできる限り自分で行うようにしましょう。

＜急激な血圧の変動を予防しましょう＞

急激な血圧の変動を起こさないために、以下の点に気をつけましょう。

- ベッドの上で起き上がる時は、ゆっくりと起き上がりましょう。
- 立ち上がる時は、ベッドの柵や手すりにつかまりながら立ち上がりましょう。
- すばやい動きは避け、ゆっくりと行動しましょう。
- 歩行時にめまいやふらつきを感じたら、すぐにその場にしゃがみ、動かないようにしましょう。そして、近くにいる人に援助を求めましょう。ナースコールがあればすぐにコールしましょう。

【ズボンや靴の調節をしましょう】

ズボンの裾が長すぎる場合は、踏みつけてしまい転倒する可能性があるため、くるぶしくらいの長さに調節しましょう。

履き物はスリッパを避け、かかとがあり、しっかりフィットする靴を選びましょう。かかとを踏みつけて脱げやすい状態では転倒しやすくなります。さらに、災害時に逃げ遅れる原因にもなります。きちんと靴を履く習慣をつけましょう。

