

# 寝かせきりを起こそう 広報げろ 2017.4

## 寝かせきりを起こそう

部屋に入る風が心地よい季節になりました。在宅で療養、介護を続けている方々にとっても冬を乗り越えてほっとしておられることと思います。そこで今回はこれから迎えるかもしれない在宅療養について考えてみました。

高齢になると様々な原因で寝たきりになることが多くなります。寝たきりの原因の一位は脳卒中、続いて認知症、老衰、骨折などと続きます。(平成25年国民生活基礎調査より)

病気やけがで入院しベッドでの臥床が続くと筋力低下が進みます。安静臥床が1週間では下肢筋力は20%も低下するといわれています。心肺機能の低下、関節の拘縮、精神、認知機能の低下、便秘、食欲低下による栄養障害からくる褥瘡など臥床による弊害は枚挙にいとまがありません。

現在病院では入院早期から症状に応じてリハビリを行って機能の低下の予防に努めていますが、退院時の体力低下は避けられません。リハビリの目標は歩けた人は歩けること、座れた人は座れるようになることですが、まずは自分でトイレに行ける事を到達点としたいと考えます。安易におむつを着けることは意思のある人にとっては大変つらいものであり人格の否定にもつながると考えてもよいのではないのでしょうか。

リハビリは、やってもらうものではなく毎日自分で苦しみに耐え努力して行う、しかも一生続けなければ機能の維持が図れないものです。また、元気なころやれていたことを介助を受けながらも自分の意思で続けるのがリハビリです。

しかしその効果を阻害する大きな要因があります。その一つは本人の意欲(やる気)です。本人に意欲が無ければ周りがいくら頑張ってもなかなか良い効果が得られません。意欲がなくなるのは脳卒中や認知症、特に寝たきりによる脳の働きの衰えによるものです。もう一つは、起き上がると困るので寝かせておきたいという周りの都合です。どちらもそのまま行くとさらに介護力が必要になりかえって困ることになります。

介護の労を少しでも減らすためには、まず寝かせきりにしないで起こすことです。退院したらベッドを用意するだけでなく、ひじ掛けがあって立ち上がりやすく座り心地の良い椅子を用意しましょう。日中はパジャマ姿を止めて普段着に着替え、寝室を出て居間で過ごすことです。眠るとき以外の安静臥床は機能の衰えを進行させる大きな要因です。

福祉大国スウェーデンでは寝たきりの高齢者は非常に少ないといわれています。これは制度にもよりますが、死の迎え方、死ぬまで自立していきたい、終末を迎えれば食事ができなくなるのは当然で終末期の胃ろうは倫理に反するという社会通念があるからようです。日本でも終末期に胃ろうを選択することについては十分に考える必要があるでしょう。

日本では多くの方がピンピンコロリで逝きたいと願っています。しかしこれは自分の意思で生きる努力をしている人にこそ可能なことと考えます。

介護保険サービスをうまく活用し、訪問看護や訪問リハビリなどで方法を学びながら自分の意思で機能回復を目指してこそ良い結果が得られるでしょう。金山病院では訪問リハビリを積極的に行って在宅療養を支援しています。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦