

安静の弊害

著者	須藤 陽子
雑誌名	NICかわらばん
巻	425
ページ	2-2
発行年	2010-06-05
URL	http://hdl.handle.net/10631/898

看護大通信

69



老年看護学

助手 須藤陽子

私の知人が、1年ぶりに遠方の母親に会いに、介護老人保健施設を訪れた時の話です。母親は脳卒中による右片麻痺のため施設での介護を受けていましたが、久しぶりにその姿をみて、知人は愕然としたそうです。膝関節や

股関節は曲がったまま。両手の指も、肘も何かを抱え込むように曲がり、特に右の親指は胸部に食い込むほどでした。そこで知人は、せめて指を胸から離そうと動かしてみ

たところ、母親は苦痛の表情をうかべたために、

どうすることもできずに帰路についたそうです。

このように、長い間、関節を動かさずにいたことにより、関節が硬く動けなくなってしまう状態のことを関節拘縮こうしゆくと言います。私たちは、歩くことや立ち座り、あるいは

安静の弊害

食事など、普段の生活の中でたえず関節を動かしています。しかし、長期間の安静や骨折後の固定などによって関節を動かさない状態が続くと、回りの筋肉が萎縮するとともに、関節そのものが固まってきます。わずか

日程度の関節の不動によりこの状態が起こり始め、約2カ月過ぎると回復が難しいそうです。

ちなみに、私も骨折後の関節拘縮を経験したことがあります。安静のため、骨折した中指の他に人指し指と薬指も一緒にシーネ固定をしていました。動かすことなく4日経過した時には、固定

していた指は曲がらなくなっていました。

動かすと痛むのですが、1時間毎10回の屈伸運動の機能回復訓練を10日間行い、ようやく曲がるようになりました。改めて関節拘縮の起こりやすさと改善の難しさを実感したものでした。

かつては、病気の時にはとにかく安静に、という考え方が中心でありましたが、近年では治療の進歩や関節拘縮予防などの観点から、早期から機能回復訓練が行われるようになりました。もちろん安静が必要な病気もありますが、「過ぎた安静は及ばざるがごとし」という考え方も大切にした

