

## 第16回 生活不活発病

2016年1月

暖かい年の始まりとなりましたが、これから寒さがますます厳しくなっていくようですね。

寒くなると外出がおっくうになったり、家にいてもあまり動かなかつたりすることはありますか？

あまり動かないことと関係している「**生活不活発病**」について、どのような病気か、どうすれば防げるかを一緒に考えていきましょう。

まず、**生活不活発病**とはどのような病気なのでしょうか。



### 生活不活発病とは

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。

はじめは、風邪や気分の落ち込み等、体か心の一方が病気となり、それをきっかけとして心身ともに不活発になってしまいます。

この状態になると、さらに生活が不活発になってしまうので、悪循環に陥ってしまうところが、この病気の怖いところです。



また、**生活不活発病**は**衰えるスピードが非常に速い**特徴があり、世界保健機関(WHO)が世界的な増加を懸念している早死の原因にもなります。

特に高齢者は、若いころに比べて身体が動きにくく、生活不活発病のリスクも高くなります。

## 生活不活発病になると、 実際にどのような症状が出るのでしょうか

例えば・・・

### ①心肺機能（酸素を取り込み、体中に送る機能）が低下する

…疲れやすく、すぐに息切れする



### ②急に体を動かした時に**低血圧**になる

…立ちくらみ等を起こす（起立性低血圧）

### ③消化機能が落ちる

…食欲がなくなる、便秘になる



### ④関節が硬くなる

…手足の曲げ伸ばしがしづらくなる



### ⑤骨に刺激がいかず、**骨粗しょう症**になる

…骨折しやすくなる

### ⑥脳に刺激がいかない

…頭の働きが低下し、物事に対する関心がなくなり、思考や感覚の器官の働きが鈍くなる

### ⑦下半身の**太い筋肉が萎縮**する

…筋力が落ち、運動機能が低下し、つまずいたり動きにくくなったりする  
ある研究では、安静によって筋力は

1週間で20%

2週間で40%

3週間で60%も低下すると言われています



さらに、この低下した筋力を回復させるためには

1日間の安静によって生じた低下を回復させるためには1週間必要

1週間の安静によって生じた低下を回復させるためには1か月必要  
だと言われています

では、**生活不活発病の原因**には  
どのようなものがあるでしょう

**本人の気持ちの原因になる場合**

- ・自分が外に出ると迷惑をかける・恥ずかしいと思い込んでいる
- ・歳だから・病気だから・足が痛いから…とあきらめている

**周りや環境が原因になる場合**

- ・階段や段差などが行く手を阻んで、行きたいところに行けない
- ・外で会う友人や知人がなくなった
- ・家族に「危ないから外に出るな」と止められている
- ・周りの人が、代わりになんでもやってくれる



**生活不活発病は、  
予防できる病気です!!!**

一度動かなくなってしまった身体を元に戻すのには時間がかかります

そのため、まずは**生活不活発病にならない**ことが大切です

日中ずっと横にならないようにし、家の中でできる**家事動作**をできる範囲で行いましょう



地域のボランティアや趣味等  
家庭・地域・社会で、**楽しみ**  
や**役割**をもちましょう



身の回りの**片づけ**を  
しましょう  
(歩きやすい通路を確保)

**おしゃれも大切!**



歩きにくくなっても、  
杖や伝い歩きなどの  
**工夫**をしましょう  
(すぐに車いすを  
使うのではなく)



「無理は禁物」 「安静第一」  
と**思い込まないように**しましょう  
疲れやすい時は、**少しずつ回数多く**  
動きましょう  
**※病気の時は、どの程度動いて良い**  
**かを主治医に確認しましょう**



外に出かけるということは  
体のいろいろな機能を使っています。

例えば「歩く」という動作では、足腰の筋肉を使う  
全身運動であることはもちろん、有酸素運動により、  
心臓や呼吸器も働きます。

また、体だけでなく、足元に注意を向けたり、障害物  
を避けたり、安全に歩くための注意が働きます。

そして、街並みや自然の移り変わり、人の動きなど様々  
なものから刺激を受けます。



**「歩く」だけでも単に筋肉を使うだけでなく、ものを見たり聞  
いたり感じたりすることで脳が刺激を受け、体も頭も使うこと  
につながっているのです。**

外出が難しい場合でも、家の中で動くことで同じよう  
に体の様々な機能を使うようにすることができます。

安全に気をつけながら、病気を予防していきましょう。

