

医療安全だより

発行2020年3月
VoL33

今回はリハビリテーション技術科による医療安全に関するお話です。

高齢になると、だんだん身体が動く範囲が狭くなり(可動域制限)、筋力も落ちてしまう(筋力低下)ことがよく知られています。これらによって、歩く能力が低下したり、転倒する可能性も高くなってきてしまいます。転倒して骨折などのケガがあった場合や脳梗塞や肺炎などの病気になり、日常生活を送る能力が低下した場合、これらの能力を回復させるために行うのがリハビリテーションです。リハビリテーションでは、積極的に運動をすることによって関節を大きく動かせるようになること(可動域訓練)、筋力を向上させること(筋力訓練)、歩く練習(歩行訓練)、日常生活訓練、摂食訓練等を理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が行っています。このようにいろいろな運動によって機能を回復させるリハビリテーションですが、運動にともないリスクを生じることもありますので、「医療安全＝安全にリハビリテーションをどのように行っていくか」が重要になります。安全に行うための取り組みについてお伝えいたします。

リハビリテーション実施における血圧測定管理

運動を行う際に、リスク管理として行っているのが、血圧測定です。一般的には運動時は血圧が上がりますので、積極的なリハビリテーションを行うと血圧は少し上がります。一方で、長期間寝ていた方が少しずつ起きてリハビリテーションを行う場合に起きる可能性があるのが、起立性低血圧です。急に起き上がったことによって、下半身に流れていった血液が十分に戻ってこないために、血圧低下が起こり、頭がぼーっとした



り、ひどくなると意識がはっきりしなくなる場合も想定されます。このような血圧変動に対して運動前後、運動中の血圧を測定することによって、安全なリハビリテーションが行えるように配慮しております。

内部障害疾患患者様に対するリハビリテーション時の安全管理

当院では内部障害疾患（肺や心臓などに病気を患っている方）に対してもリハビリテーションを実施しています。

皆さんはCOPDという病気をご存じでしょうか？COPDとは「慢性閉塞性肺疾患」のことで、肺の生活習慣病です。主に長期間による喫煙が原因で、肺に炎症が起こり、息が吐き出しにくくなる病気です。

日本では、70歳以上の6人に1人がCOPDといわれるほど、よくある病気です。リハビリテーション技術科では、COPDの患者様にも積極的にリハビリテーションを実施しています。COPDの主な症状に動いている時に生じる息苦しさがあります。また同時に運動中に身体の中

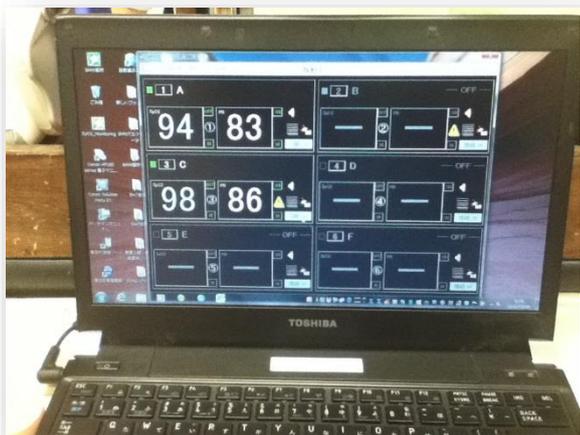
の酸素濃度が下がってしまったり、脈が上がってしまうことがあります。皆様に安全にリハビリをしていただくために、安全管理として使用しているのが、パルスオキシメーターです。パルスオキシメーターは、指に装着するだけで血液中に含まれる酸素の飽和度(SpO₂)が測定できる便利な機器です。正常では約96～99%で、基本的には90%以下にならないよう測定を行いながら、リハビリテーションを実施しています。



パルスオキシメーターで管理しながら運動しているところ



また、当院では昨年度より心臓の病気(心不全・心筋梗塞)を患っている患者様に対してのリハビリも開始しています。心臓の病気を患っている患者様は運動中に息苦しさや、胸痛、不整脈などが生じる可能性があります。そこで安全管理として、前述したパルスオキシメーターや心電図モニターを使用しています。患者様と一緒に運動中の心臓の動きや脈の変化を診て安全管理を行っています。



心電図モニターで管理しながら運動しているところ

リハビリテーション実施における物品管理

リハビリテーション技術科に来院してリハビリテーションを行う方に対して、貴重品を安全に管理できるよう鍵付きのロッカーがあります。このロッカーの鍵は、作業療法で使用している革装具の革を使用して手作りにつくったものです。患者様が鍵をなくさないように鈴がついている工夫もしてあります。



鍵付きのロッカー



転倒予防のための筋力強化

リハビリテーション技術科をはじめ病院内では、転倒転落事故に対して十分な対策を立てて実施しております。しかし、転倒転落はどのような対策をとってもゼロになるわけではありません。そこで皆さんにも自宅で出来る転倒予防対策を紹介したいと思います。

高齢者の転倒原因として、筋力低下が挙げられます。特に太ももの前の筋肉である大腿四頭筋は、人体最大の筋肉であり、「この筋力が強いこと」と「歩行できる能力」に相関があることが研究で証明されています。中高年になると、「徐々に自分の身体が動かしにくい」「以前より歩けなくなった」という実感があると思います。これに対して有効なのが筋力トレーニングです。リハビリテーション技術科では積極的に筋力強化を行っていますが、リハビリテーションは障害やケガをした方に対してのみ、医師の処方で行うことが可能です。そこでリハビリでよく行っている簡単な運動を以下に掲載しますので、ご自宅で是非やってみてください。「貯金」は大切ですが、健康寿命を伸ばすためには、「貯筋」はもっと重要かもしれません。椅子に深く座って、しっかりと膝を伸ばします。この状態を5秒間保持します。これを10～20回繰り返します。毎日（または一日おきに）、少しずつやってみてください。



リハビリテーション技術科には、理学療法士、作業療法士、受付、総勢 32 名がいます。皆様のために頑張っています！

