

生活不活発病

生活不活発病とは、日常生活で動かない状態が続くことにより、心身の機能が低下することを指します。今回は生活不活発病の要因や症状の例、予防法について紹介します。

要因

< 内的要因 >

罹患している疾患に付随した身体症状や精神症状による不動状態が要因となること



< 外的要因 >

外部環境が身体活動を制限することによる不動状態が要因となること



症状の例

筋骨格系 …筋委縮・関節拘縮・骨萎縮など

呼吸・循環器系 …誤嚥性肺炎・心機能低下・起立性低血圧(※1)・血栓塞栓症(※2)など

精神・神経系 …うつ状態・見当識障害(※3)・せん妄(※4)・圧迫性抹消神経障害(※5)など

消化・泌尿器系 …逆流性食道炎・尿路結石・尿路感染症など

※1 起立性低血圧…起立直後の血圧低下により立ち眩みや倦怠感などが起こること

※2 血栓塞栓症…形成された血栓が血管を塞ぎ、臓器障害が起こること

※3 見当識障害…認知症の症状の一つで時間や場所などを認識できなくなる

※4 せん妄…脳機能の乱れにより意識障害や認知機能の低下が起こること

※5 圧迫性抹消神経障害…運動・感覚・自律神経がダメージを受け、筋力低下や痺れ、異常知覚などが起こること

予防法

活動

毎日の生活で活発に動く

18～64歳…歩行や散歩と同等の身体活動を毎日60分以上
65歳以上…強度は問わず身体活動を毎日40分



役割

家庭・地域・社会で役割を持つ



工夫

歩きづらくなった場合は杖の使用や伝い歩きなどの工夫を取り入れる



相談

家事や身の回りのことが行いづらくなった場合は地域包括支援センターや家族に相談する



確認

疾病・傷害がある場合は医師に動きの制限を確認し過度な安静は避ける



低下した心身の機能を元の状態に戻すまでには時間がかかるため、生活不活発病を防ぐことが重要です。家庭や社会の中で生活を楽しみながら、一日の活動量を確保しましょう。