

上白根病院 リハビリ新聞

今回のテーマ：運動不足・寝たきりの悪影響

対象の方

外出自粛で運動不足を感じる方

人は運動をしなくなったり、寝たきりのままでいると身体に様々な悪影響を引き起こすと言われています。今回は、運動不足・寝たきりが身体に及ぼす悪影響を大まかに5つに分けて説明します。

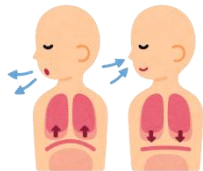
運動器



脳・認知



呼吸器



循環器

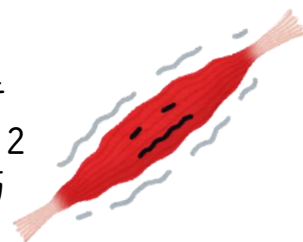


栄養・代謝



運動器の悪影響

運動不足や寝たきりで動かない状態が続くと、タンパク質の合成低下・分解亢進が起こり、特に姿勢の保持と歩行に関係する抗重力筋に強くみられます。健康な高齢者でも2週間活動量が減少し寝ている時間が長くなると、全身の筋肉量が10~20%減少したという報告もあります。



呼吸器の悪影響



寝たきりになると腹部臓器の圧迫を受けるため、横隔膜は十分な活動ができなくなってしまいます。背中側の横隔膜は面積が広く、仰向けで最も悪影響を受けるため、背中側の換気が著しく阻害され、換気量が低下し息切れなどを引き起こしやすくなります。

循環器の悪影響

人の血液は立ったり座っている状態から寝た状態になると、足から上半身に移動します。その結果、体液が過剰であると判断し利尿を促進させます。実際には体の中の水分が移動しただけで、体液は過剰ではないため、利尿が進んだ結果、循環血液量が不足し、脱水に陥りやすくなります。



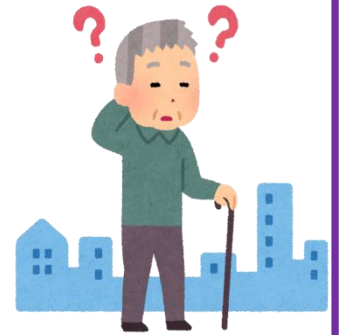
栄養・代謝の悪影響



創傷の治癒には亜鉛や銅といったミネラルが不可欠です。ミネラルは傷が治る際に、肉芽の形成を助ける働きをしており、不足すると治癒が遅れます。1週間程度の臥床は影響が少ないものの、3週間以上の臥床では、ミネラルの尿・便への排出量が上がることが示されており、体内に残るミネラルが減ることが証明されています。

脳・認知の悪影響

日常生活では、多種多様な刺激に反応して、身体や脳を働かせています。しかし、不働や社会的孤立状態に陥ると身体活動量の低下や刺激入力が増減されます。その結果、脳機能の低下に伴う意欲低下、集中力低下・抑うつ状態・睡眠覚醒リズム障害をきたし、やがて認知症へと進行していく可能性があります。



寝たきりや

運動不足による

影響は？



健康二次被害



転倒、骨折、持病の悪化、認知症の発症など

『散歩や買い物に行く機会が減った』、『歩くスピードが以前より遅くなった』、『つまずきやすくなった』、『物忘れが増えた』などにあてはまる方は気を付けましょう。

現在、コロナウイルスの影響で外出する機会が減り、運動不足が考えられます。家の中で出来る運動を行い、健康に気を使いましょう。他の新聞に運動や体操が紹介していますので参考にしながら実施してみてください！