

福岡医発第53号(地)

平成17年4月8日



各 医 師 会 長 殿

福岡県医師会
会長 竹 嶋 康 弘

福岡県西方沖地震による避難生活に伴う廃用症候群の発症の予防について

平成17年3月20日に発生した福岡県西方沖地震による避難生活に伴い、被災した高齢者等の方々に、生活の不活発化を原因とする廃用症候群（いわゆる「生活不活発病」）の発症が危惧されていることから、福岡県西方沖地震による避難生活に伴う廃用症候群の発症予防について、厚生労働省老健局老人保健課保健指導係長より、福岡県、北九州市、福岡市老人保健主管部（局）老人保健主管課老人保健事業担当者宛に事務連絡がなされた旨、別紙のとおり日本医師会より通知がありました。

廃用症候群を予防するための取組みについては、老人保健法に基づく医療等以外の保健事業（いわゆる「老人保健事業」）として実施することも可能であるとのことであります。

また、厚生労働省老健局老人保健課において、地域の保健師等による廃用症候群予防のための活動における留意事項等及び利用者向け資料が作成されております。

なお、実施に当たっては、地域医師会等の協力を得て、かかりつけ医との連携等に万全を期して実施するよう日本医師会より厚生労働省へ求められています。

つきましては、貴会におかれましても本件についてご了知いただき、会員各位へ周知方よろしくお願い申し上げます。

小郡三井医師会より

担当理事 蒲池 壽





(地Ⅲ 256)

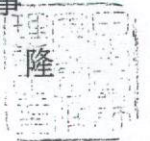
平成17年3月25日

福岡県医師会担当理事 殿

日本医師会常任理事

土 屋

隆



福岡県西方沖地震による避難生活に伴う廃用症候群の発症の予防について

時下益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

さて、平成17年3月20日に発生した福岡県西片沖地震による避難生活に伴い、被災した高齢者等の方々に、生活の不活発化を原因とする廃用症候群（いわゆる「生活不活発病」）の発症が危惧されていることから、福岡県西方沖地震による避難生活に伴う廃用症候群の発症の予防について、厚生労働省老健局老人保健課保健指導係長より、福岡県、北九州市、福岡市老人保健主管部（局）老人保健主管課老人保健事業担当者宛に事務連絡がなされました。

廃用症候群を予防するための取組については、老人保健法に基づく医療等以外の保健事業（いわゆる「老人保健事業」）として実施することも可能であるとのことであります。

また、厚生労働省老健局老人保健課において、地域の保健師等による廃用症候群予防のための活動における留意事項等及び利用者向け資料が作成されております。

なお、実施に当たっては、地域医師会等の協力を得て、かかりつけ医との連携等に万全を期して実施するよう求めています。

つきましては、本事務連絡をお送りいたしますので、貴会におかれましても本件についてご了知いただき、貴会管下関係郡市区医師会、関係医療機関等への周知方よろしくご高配のほどお願い申し上げます。



事 務 連 絡

平成17年3月23日

〔 福 岡 県 北九州市 福 岡 市 〕	老人保健主管部（局）老人保健主管課
	老人保健事業担当者 殿

厚生労働省老健局老人保健課

保健指導係長

福岡県西方沖地震による避難生活に伴う廃用症候群の発症の予防について

平成17年3月20日に発生した福岡県西方沖地震による避難生活に伴い、被災した高齢者等の方々に、生活の不活発化を原因とする廃用症候群（いわゆる「生活不活発病」）の発症が危惧されています。このため、廃用症候群を予防するための取組については、老人保健法（昭和57年法律第80号）に基づく医療等以外の保健事業（いわゆる「老人保健事業」）として実施することも可能ですので、「保健事業実施要領」の趣旨を踏まえ取り組まれますようお願いいたします。

なお、別紙のとおり、地域の保健師等による廃用症候群予防のための活動における留意事項等及び利用者向け資料を作成いたしましたので、関係者に周知の上、地域の保健師等による予防活動にもご利用下さいますようお願いいたします。

また、実施に当たっては、地域医師会等の協力を得て、かかりつけ医との連携等に万全を期して実施いただきますようお願いいたします。

病気だけでなく“廃用症候群”の予防も大事

— 動かないと動けなくなる —

“廃用症候群”は生活が不活発であることが原因である「生活不活発病」です。

地震のため、
「動くに動けない」状況が起っています。

「生活を活発」にすることで防げます。

I. 地震前から リスクがあった人

- ・介護保険を受けていた人
- ・外出が難しくなっていた人
- ・外出が少なくなっていた人等

廃用症候群が
加わり
急速に悪化

II. 歩きにくくなった人

- ・身の回り動作が
難しくなった人

廃用症候群が
進みはじめて
いる

III. 生活全般が 不活発になっている人

廃用症候群の
リスクが大きい

個々の状況に応じた 指導が必要です。

難しくなった歩行や身の回り
動作ができるように指導して
ください。(杖類の活用等)

啓発・一般的指導が必要です

- ・「日中横にならないように」
- ・「なるべく歩くように」
- ・動く機会を増やす
(役割をもって動いてもらう)
等に留意してください。

こんな点にも
注意を！

病気の
ある人は
⇒安静をとり
すぎないように

疲れやす
くなっている
ので

⇒休みをとり
ながら、回数多
く動くように
(少量頻回の
原則)

<廃用症候群>

- ・病気の時だけでなく、「生活が不活発」になると、全身の機能が低下します(体も、頭の働きも、心も)。
- ・「動いていないから症状が目立たないだけ」と思いましょう。
- ・高齢者ほど生じ易く、一旦おきると悪循環を生じて、進行していきやすいのです。

「生活不活発病」から立ち上がろう！

—このような状態にあてはまりませんか？—

歩いたり、身の回りの
ことが難しくなった方

疲れやすく
なっている方

病気のある方

「いつかは慣れる」「仕
方ない」と思わないで！

- ・ 壁や家具をつたい歩きする、もたれ
る、つかまる。
- ・ 見守ってもらう。
- ・ 杖やシルバーカーを使って歩く。

⇒積極的に使ってください！

一回の量は少なくして、
間隔をおいて回数多く！

—少量頻回の原則—

(疲れるから動かないと、
「生活不活発病」は進みます。)
例) 一度に 30 分歩けなくても、
10 分間歩行を 3 回行う。
一度に家事を全部しようとせずに、
細かく分けて行う。等

安静は、必要なだけ
にとどめましょう。

「どういう注意をすれば動い
て大丈夫ですか？」
と医療機関にご相談ください。

＜こんな点にご注意を＞

- 地域参加を積極的にしていますか？
- 家庭で何か役割を持っていますか？
- 手伝ってもらいすぎていませんか？
- 散歩・体操・スポーツをしていますか？（この時期だからこそ積極的に！）

※ご相談は〇〇町〇〇係（電話：〇〇）に。

「動かない」と「動けなく」なります。

元気に「動く」ことで防げます。

－「動かない」と「生活が不活発」なために全身の機能が低下します。

これを「生活不活発病」といいます。特に高齢の方では起こりやすいので注意しましょう。－

こんな人は

ストップをかける大事な時

地震の後、

- ・歩くのが難しくなった
- ・身の回りのことや家事が難しくなった

⇒「生活が不活発」となり、「生活不活発病」が進行する、「悪循環」のあらわれです。

今は目立たない
だけかも・・・

**生活を
活発に**

特に注意！

地震の前から、

- ・不自由があった方
- ・「生活が不活発」だった方
(外出が少ない、昼間も寝ていた 等)

こんな症状も・・・

体だけでなく頭や心の働きも低下
⇒「足腰が弱った」「疲れやすくなった」
「ボケたかな?」「気がめいる」等

「地震だから」「年だから」「病気もあるし」「無理はいけない」・・・と、

あきらめないでください！

⇒普通の生活で、「活発に体を動かす」ことでなおせます、防げます。(詳しくは裏)