

日常の健康・安全管理

神経筋疾患では、中枢神経(脳・脊髄)、末梢神経、筋肉などの異常により運動機能に障害をきたします。手足の運動能力低下だけでなく、構音・嚥下機能、呼吸・心機能、自律神経機能などにも障害がおよぶことがあるため、事故や外傷、感染、呼吸・心不全、失神や浮腫、褥創、皮膚感染症、静脈血栓症、体温調節障害など様々な問題が生じやすくなります。呼吸器を装着した患者様では気胸など呼吸器に関連した問題にも注意が必要です。

規則正しい生活や疲労の防止、良質な睡眠の確保、バランスのとれた栄養、手洗いやうがい、保清などの一般的な健康管理は神経筋疾患患者様でも重要です。また、患者様に起こりやすい問題を意識しながら健康観察し、異常を早期に発見して合併症の悪化を予防することが重要です。地域医療・福祉サービスも介護負担軽減や安全確保に有効です。呼吸管理や栄養管理など医療的ケアを要する患者様では、ホームドクターや訪問看護などを利用して日常的に医療ケアを受けられることをお勧めします。

神経筋疾患に多く見られる諸問題

運動機能障害	日常生活動作能力低下、事故(転倒・打撲・骨折 etc)、拘縮・変形 etc
呼吸機能障害	呼吸不全(肺泡低換気)、睡眠時無呼吸、排痰困難、無気肺、肺炎 etc
心機能障害	うっ血性心不全、不整脈、伝導障害、弁膜症、血栓症、浮腫 etc
構音・嚥下機能障害	窒息・誤嚥性肺炎、栄養障害、流涎、意思疎通困難 etc
自律神経機能障害	起立性低血圧、体温調節障害、発汗障害 etc
中枢神経系障害	精神発達遅滞、認知症、幻覚、てんかん etc
消化器機能障害	便秘、急性胃拡張、イレウス、痔、胆石 etc
皮膚科的疾患	褥創、表皮・爪真菌症(白癬)、巻き爪、陰部皮膚感染症 etc
泌尿器的疾患	尿路結石、尿路感染 etc
歯科学的疾患	咬合不全、齲蝕(虫歯)、歯周病(歯槽膿漏)etc
耳鼻科的疾患	中耳炎、副鼻腔炎
骨代謝障害	骨粗鬆症、骨折 etc
絞扼性末梢神経障害	坐骨神経痛 etc

日常生活における一般的注意

① 規則正しい生活を心がけましょう

不規則な生活は体のバランスを崩すもとです。毎日規則正しい生活習慣を身につけましょう。疲れを残さないためには、良質な睡眠を十分量確保することが大切です。旅行や試験などのイベントで生活が不規則になると、その後に疲れが出て体調を崩す方が見られます。前もってしっかり計画的に準備し、無理のない形で実行しましょう。

② バランスの取れた食事をきちんと摂りましょう

食事は体を作るもとであり、バランスの取れた食事は健康管理に必須のものです。偏食に気をつけ3度の食事をきちんととりましょう。運動機能の変化は、必要なエネルギー量を大きく変化させるため、やせや肥満が生じやすくなります。体重をこまめに測って、食事の量を調整しましょう。神経筋疾患では、一般の人に比べ運動量が低下するため、炭水化物や脂肪などのエネルギー源は控えめに、筋肉のもとであるタンパク質はしっかり摂るように心がけます。菓子類やジュースはカロリーが高く肥満を招きやすいので、摂りすぎに注意しましょう。

嚥下機能障害がある方では、食形態の工夫、食事前の発声訓練、カプサイシンゼリーの利用など工夫して安全に食事が摂れるよう工夫しますが、十分な食事量を経口摂取することが困難な場合は栄養管理の方法を相談しましょう。

③ 感染予防を心がけましょう

感染予防の第一は清潔です。細菌の感染経路で最も重要なのは手指や気道で、手洗いやうがいを

まめに行うことは感染予防の基本です。イソジンなどの含嗽薬には強い消毒効果がありますが、嚥下機能障害の強い方ではお茶(カテキン)や塩水など誤嚥しても問題ないものが良いでしょう。手洗いも石けんと流水できちんといきましょう。これらの処置は、介護者も同様に行うよう気をつけましょう。

ワクチン接種も感染予防に有効ですので、アレルギーなどの問題がない方ではワクチン接種(インフルエンザ、肺炎球菌 etc)を積極的に受けられることをお勧めします。

口腔ケア(歯磨き、口ゆすぎ etc)も重要です。口の中は食後が最も清潔で、時間とともに細菌が増えていきます。食後にしっかり口腔ケアをして、食べ物を残さないようにしましょう。のどの奥(梨状窩、喉頭蓋谷)に食べ物がたまりやすい人もおられますので、食後にお茶をしっかりと飲んで洗い流しておきましょう。食間に時々お茶をとるのは水分摂取と共に、唾液の分泌を促し口の中を清潔に保つ効果があります。水分で誤嚥が見られる患者様では、とろみをつけたお茶を用いましょう。

食物が胃に到達するのに時間がかかる人、胃から食道への逆流が見られる方もあります。このような方が、食後すぐに寝ころぶと誤嚥する場合があります。食後食物が胃を通過するまでの時間(30分-1時間)は座位を保つようにしましょう。

④ 体の保清を心がけましょう

入浴は体全体の保清に有効だけでなく、リラクゼーション効果も高いため、特に日本人にとっては重要です。動きが不自由になっても、介護支援やデイサービス・入浴サービスなどを利用して安全に入浴できるよう工夫しましょう。一方、心不全や呼吸不全のある患者様では、入浴が心肺に負担となる場合がありますので、担当医や看護師と相談してより安全で負担の少ない入浴方法を考えましょう。

車椅子生活やおむつ使用者は、陰部が乾燥しにくく感染を起しやすくなります。ウォシュレット、陰部洗浄などで陰部を保清し、乾燥に努めましょう。お茶による陰部洗浄も有効です。

座位時間が長いと、下肢がうっ血するため浮腫や深部静脈血栓症を起しやすくなります。足を動かす、台に載せて挙上するなどの工夫も必要です。足浴は保清と共に下肢の循環を促す良い方法です。水虫(白癬菌症)予防では、5本指靴下や足趾に挟んで広げる健康器具などが有効な場合もあります。

⑤ 排泄をコントロールしましょう

運動機能が低下すると、便秘になる方が多くなります。咀嚼力が低下し、硬くて繊維質の食品を避けるようになるのも便秘の一因です。十分な水分摂取、食物繊維の摂取(15g/日が目標：市販のパウダーや飲料を使うことも有効)、発酵食品の摂取(ヨーグルト、納豆、キムチ etc:腸内細菌を調整)、温罨法・マッサージ、下剤の調整など、自分に合うものを色々試みて下さい。浣腸や摘便は訪問看護などでも対応してもらえます。

⑥ 事故を予防しましょう

神経筋疾患では転倒や転落などが起きやすく、運動量の低下や加齢・閉経などは骨をもろくするため骨折の危険性が高くなります。大きな怪我や骨折は、更に運動機能を低下させるため、注意が必要です。段差の解消や手すりの設置、床(通路)に物を置かない、毛足の長い絨毯や滑りやすい材質を避けるなどのバリアフリー化、適切な履き物や杖・歩行器の使用、頭部保護帽やサポーターの着用、車椅子安全ベルト使用、介護支援やリフトの利用など環境整備やセーフティネットの整備を心がけましょう。

自律神経機能に障害のある患者様では、急激に頭を挙上すると起立性低血圧を起こして失神を生じることがあります。特に、食後、排便後、入浴後、就寝時は危険性の高い時間帯ですので注意しましょう。ゆっくりと段階的に頭を挙上する(例:臥位→座位→端座位→起立)ことが基本ですが、立ちくらみを感じた時は速やかに頭を下げる(寝ころぶ)ようにしましょう。

⑦ 拘縮・変形を予防しましょう

体を自由に動かせなくなると、関節の可動域の一部しか使わないため、関節が硬くなり他動的にも可動域が限定される(拘縮)ようになります。さらには、手指や四肢、脊椎、胸郭の変形を生じる

ようになります。拘縮は、運動機能を更に低下させる、けがが生じやすくなる、体位が限定され褥創や無気肺を作りやすくするなど多くの問題を生じさせます。早期から関節可動域訓練を行い、拘縮・変形を予防しましょう。

⑧ 体調に異常のある時は早めに受診しましょう

神経筋疾患では慢性に障害が進行するため、自覚症状が現れにくい場合が多く、軽微な症状でも深刻な問題が潜んでいる場合もあります。感染症も早期治療を怠ると重症化することが少なくありません。体調に異常を感じた時は早期受診を心がけましょう。当院への受診が困難な方では、ホームドクターや訪問看護の利用も早期発見や早期治療の上で有効です。