

アポイント



ドクターのリレー講座

早期離床・急性期リハビリテーション

リハビリテーション科 専門部長
齊藤 久子

Vol.98

2026.1



クローズアップ!!
早期離床チーム



つくば研修医
メディカルラリー



つくば市
消防フェアに参加



「シベリアから茨城へ暖をもとめて」総務部 岡田華子



いばらきデザインセレクション
「知事選定」受賞
プレスリリースアワード2025
「Best101」選出

- 茨城県交通安全功労団体として表彰!
- ケア帽子のご意見ボックスを設置
- 紡ぎの庭だより

新年のご挨拶

2025年は医療機関の赤字に関するニュースが流れました。医療の値段は診療報酬という国定料金によって決められています。医療機関が勝手に値上げすることはできません。患者さんのいのちをまもり、地域の健康を維持してゆくには、多職種による専門的知識、技術が必要となります。最新の薬剤や最先端の医療技術を皆様と共有するためには、それなりに費用もかかります。医療機器の更新を安定的に進めてゆくためにも、経営基盤の安定化が重要なのです。次期診療報酬改定のニュースが頻繁に報道されるかと思いますが、内情をご勘案の上、耳を傾けていただければと思います。

2026年もよろしくお願ひ申し上げます。

病院長 河野元嗣





ドクターのリレー講座



早期離床・急性期リハビリテーション

リハビリテーション科
専門部長

さいとう ひさこ
齊藤 久子



はじめに

近年、集中治療室 (Intensive Care Unit: ICU) において重症患者さんに早い時期から積極的に離床を進め、体を動かしていくことが、集中治療後症候群 (Post Intensive Care Syndrome: PICS) の予防、日常生活動作 (Activities of Daily Living: ADL) の改善、長期的な生活の質 (quality of life: QOL) の向上に役立つとして、多職種で取り込む標準治療として普及してきました。今回、早い時期から体を起こしていく早期離床、急性期のリハビリテーションについて紹介します。

安静臥床の問題

皆さんは、重症な病気や怪我、大きな手術をした後は体を横たえてゆっくり休み、あまり動かないでいることが大事だというイメージをお持ちではないでしょうか？もちろん病気や怪我の状態によっては安静に臥床していることが必要ですが、安静臥床のデメリットもあります。

安静とは、無動・不動あるいは低活動の状態、

臥床は身体の長軸方向に重力負荷がかからない状態を意味します。使わない、動かさないことで筋量減少、骨密度低下、関節拘縮が起こり、転倒のリスクが増えます。循環血液量の減少、血圧調整の低下が起こり、起立性低血圧や深部静脈血栓症を生じやすくなります。肺活量が低下し、下側肺に痰がたまり肺炎を起こしやすくなります。(表1)

表1 安静臥床による体の変化

器官	安静臥床が体に及ぼす影響	起こりやすい合併症
筋骨格	筋量減少、筋力低下 骨密度低下、関節拘縮	転倒、ADL低下、骨粗鬆症
循環器	循環血液量の減少 心拍出量の低下 血圧調整の低下	起立性低血圧、 深部静脈血栓症、肺塞栓症
呼吸器	肺活量の低下 下側肺に痰貯留	肺炎、無気肺
消化器	腸管運動低下	便秘、低栄養
泌尿器	骨量低下、骨吸収亢進 による高カルシウム血症	尿路結石
皮膚	局所の圧迫・摩擦	褥瘡
精神神経	苦痛・不安、認知機能低下	せん妄、うつ、認知障害

ICUの重症患者さんに起こりやすい問題

ICUの重症患者さんは安静臥床以外に、重症な病態や、治療のための呼吸器装着、薬剤投与などが複雑に関与して筋力低下が起こることがあり、ICU獲得性筋力低下 (Intensive Care Unit-acquired weakness: ICU-AW) といいます。原疾患に関係しない左右対称性びまん性筋力低下でICU重症患者さんの30~80%に認められ、原因は多要因ですが、不動も一因なので予防に早期離床も有用です。

またICUの患者さんは身体の問題だけでなく認知やメンタルヘルスの問題も生じやすいです。PICSは、ICU在室中あるいは退室後に生じる身体機能、認知機能、メンタルヘルス問題の総称で、患者さんの長期予後のみならず家族のメンタルヘルスにも影響を及ぼします(図1)。人工呼吸管理、鎮静、せん妄、筋力低下等が各々悪影響を及ぼしあい人工呼吸管理が遷延するとPICSを生じやすいので、予防には可能な範囲で自分の呼吸を促し、深く眠りすぎないように、コミュニケーションをとるように

努め、早期運動療法を行うなど多方面の介入が必要です。

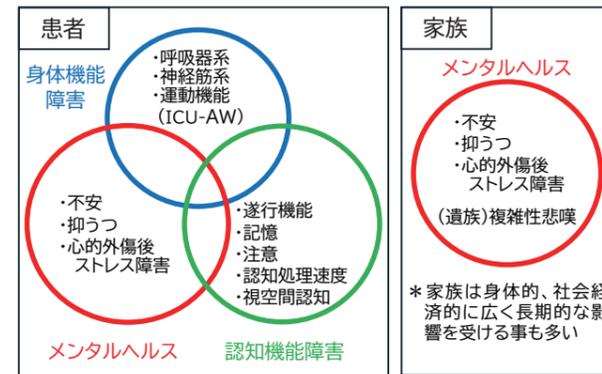


図1 集中治療後症候群 (PICS)

早期離床・急性期リハビリテーション

運動療法は横になっていても行えるので離床が困難な患者さんに対しても関節を動かして拘縮を予防したり、筋力を維持する訓練を行います。離床を進める時はベッドのヘッドアップから始めて端坐位、立位、歩行と進めていきます。重症患者さんで、多くの医療機器を使っている場合や血圧や呼吸が安定しない場合はリハビリを行うことで危険が生じないように、患者さん一人ひとりの病態の把握、安全に実施できるかの判断、心配なことが生じた時の中止基準などを慎重に確認しつつ十分な人数のスタッフが協力して行います。

早期離床を進めていくためには、可能な範囲で

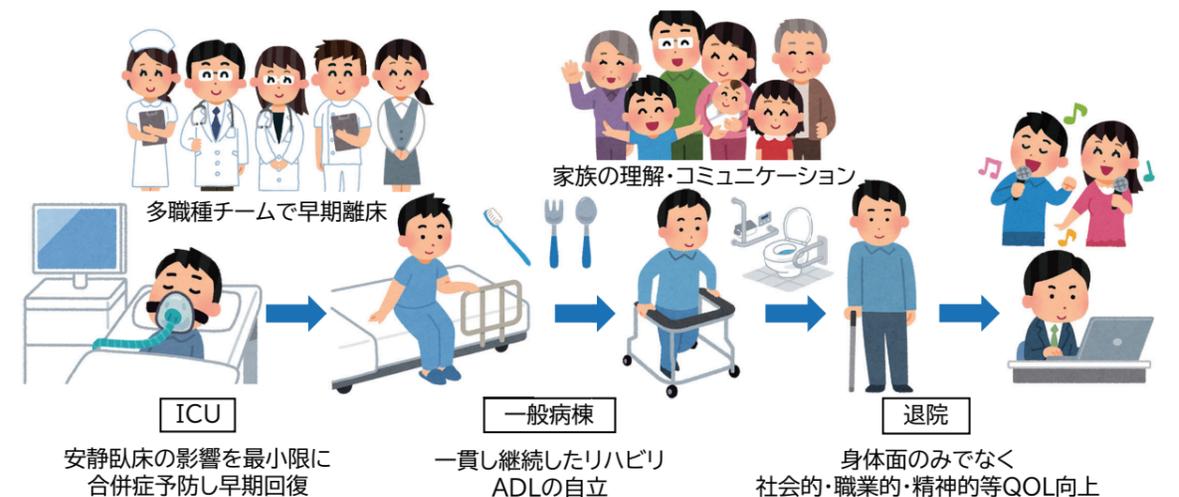


図2 早期離床からADL、QOL向上へ

鎮静を浅くして、患者さんとコミュニケーションをとり、適切な栄養管理を丁寧に行うことも重要です。

ADL、QOL向上へ

体を起こすことが最終目的ではないので、日常生活動作ができるよう、病態を評価し、動作練習を行います。嚥下の評価や認知機能評価も行い、経口摂取を進める判断や訓練、コミュニケーションをとる工夫も大切です。

家族が原疾患の病状理解とともに、リハビリテーションの現状や目標を理解し、可能な場合はリハビリに参加することも重要で、患者さんが安心してモチベーションを保つことにつながります。患者さんも家族も大きなストレスを抱えていることは当然ですし、家族は時に経済面や他の家族の問題を抱えていることもあるので家族のサポートも必要です。このように重症患者さんの離床は、医師、看護師、リハビリテーション療法士にとどまらず、管理栄養士、臨床工学技士、薬剤師、医療事務、公認心理師、ソーシャルワーカーなど多職種が協力し、患者さん、家族と十分コミュニケーションをとってすすめていくことなのです。

重症患者さんが病気や怪我を克服し、安静臥床やICU入院によるデメリットを最小限にし、長期的にADL、QOLを向上できるよう、多職種で連携しながら、サポートしてまいります(図2)。



グロースアップ!!

早期離床チーム

早期離床は、集中治療室(ICU)に入院した重症の患者さんに、できるだけ早く座ったり、立ったり、歩いたりするよう促すことで、身体的な回復が促進され、精神的な安定にもつながる取り組みです。当院では、医師、リハビリテーションスタッフ、看護師、管理栄養士、医療事務の多職種で早期離床チームを結成し連携を図りながら、早期離床につながる様々な取り組みを行っています。今回は、当院の早期離床チームの取り組みをご紹介します。

早期離床は、下記のように離床レベルに合わせたプロトコル(治療計画)が定められています。プロトコルに従い、早期離床・早期リハビリテーションをすすめ、患者さんのスムーズな離床を目指します。



Level 0

拘縮予防
刺激の少ない体位変換

Level 1

側臥位
呼吸リハビリ
筋力維持

Level 2

Level 1+
ベッド上長座位

Level 3

Level 2+
端座位

Level 4

Level 3+
車イスへの移乗

Level 5

Level 4+
立位
足踏み

Level 6

Level 5+
歩行

適正な栄養内容・投与経路の検討

早期離床計画の策定

ICUに入院した患者さんの早期離床を安全かつ効果的にすすめるため、早期離床チームおよび病棟看護師が、患者さんの入室時の状態を評価し、その評価に基づいて具体的な離床の実施計画を立てます。

計画を実施し、その効果についての判定も行います



早期栄養計画の策定

重症患者さんにとって、栄養療法は治療の一環として必要不可欠です。早期に栄養介入することで、消化管機能の維持や体力回復の効果が期待でき、感染症や合併症の予防にもつながります。早期離床チームでは病態や検査データなどをもとに、最適な栄養療法について考え、提案しています。



多職種回診の実施

毎週、早期離床チームの医師、看護師、リハビリテーションスタッフ、管理栄養士が早期離床ラウンドとしてICUを回診し、患者さん一人ひとりに対して病態・リハビリテーションの進捗状況・栄養摂取状況などを確認・共有し、より効果的な早期離床のための提案を行っています。



早期離床カンファレンス

月に一度のカンファレンスでは、回診での課題などを他職種で検討しています。それらを踏まえて早期離床がより円滑になるために、関連したスタッフの適正配置、リハビリテーションや人工呼吸器・鎮静に関連したプロトコルや記録方法などを作成・提案しています。



早期離床チームの皆さん



第13回
11月1日開催

つくば研修医 メディカルラリー

—これから競技に臨む研修医22名—



- ① 外傷初期診療
- ② 看護師業務体験
- ③ 新幹線の車内での急変対応
- ④ 英語を使った診察
- ⑤ 動く車両の中での心臓マッサージ
- ⑥ 小児の診察
- ⑦ 病棟での急変対応

メディカルラリーとは

様々な仮定の医療現場において、医療チームや救急隊などが限られた時間内に診察や処置、状況評価などを行い、総合得点を競うシミュレーショントレーニングです



臨床研修科SNSでも紹介しています

11月1日に「第13回つくば研修医メディカルラリー」を開催し、1年目と2年目の研修医22名(11チーム)が、実践さながらの9つのシナリオに日頃の知識と技術を発揮しながら競技に挑みました。

各シナリオでは、傷病者役のスタッフによる迫真の演技のもと、緊迫した緊急現場がリアルに再現されていました。研修医からは「自身の不足を知ることができた」「ラリーに向けてたくさん勉強できた」との前向きな感想が寄せられました。

今回のイベントには、診療部、看護部、卒業生、院外ボランティアの方々を含め、総勢90名を超える運営スタッフの協力のもと実施。運営側も「医師が行なっている業務を知ることができ、深い学びになった」と、部署を超えた学びの場となりました。

つくば市/消防フェアにドクターカーで出動!

12月13日につくば市消防本部で開催された「つくば市消防フェア2025」に出展しました。当院のブースでは、ドクターカーの展示やオリジナルパーパークラフトの配布、救急診療科医師が作成した救急車&ドクターカーのラジコンコーナーを設け、幅広い年代の方にドクターカーの活動をお伝えする機会となりました!



—ご協力いただいたつくば市消防本部の皆さんと当院スタッフ—

来場されたお子さんの中には救急隊や消防隊の格好をしたかわいい隊員の姿も!! 親御さんにお写真掲載をご快諾いただきました“未来の隊員”をご紹介しますさせていただきます^^)

つくば市の公式キャラクターフックン船長も来てくれました!

ご来場いただいた皆さん、当院スタッフを温かく迎えて下さったつくば市消防本部の皆さん、ありがとうございました。

ICU家族控室改修プロジェクトが2つのコンペに選出!

いばらきデザインセレクション「知事選定」を受賞
プレスリリースアワード2025「Best101」ノミネート

2021年に実施した緩和ケア病棟家族控室クラウドファンディングの余剰金を使用し、完成したICU家族控室が2025年3月3日より運用が開始され、本プロジェクトが2つのコンペに選出されました。長期間にわたるプロジェクトを応援いただきました皆さんに、この場を借りて御礼申し上げます。

ソーシャルデザイン部門
知事選定(12月19日)

ICU家族控室の改修は、学生と病院スタッフとの熟考の中から、利用者の気持ちを不用意に揺らさない配慮をしたい「印象に残りすぎないデザイン」というテーマが生まれ、これを反映して設計されました。今回の受賞はこれらの学生と病院のプロジェクトに取り組む姿勢が評価されたのだと思います。

Best101ノミネート
(10月28日)

このプレスリリースの配信に関わった院内のスタッフはおよそ30名。関係者の想いの詰まったプレスリリースが全国4,573件のエントリーの中から「Best101」にノミネートされました。報道発表資料であるプレスリリースが、SNSなどでも気軽に読める今の時代、当院の想いがさらに多くの方に届けばよいと思います。

茨城県交通安全功労団体として表彰！

11月19日、茨城県庁にて「令和7年度茨城県交通安全功労者・功労団体表彰式」が行われ、交通安全の推進に献身的、奉仕的に尽力し、交通事故の防止に多大な功績のあった団体として、当院が茨城県から表彰されました。今後とも地域の安全のために尽力してまいります。

茨城県交通安全 功労者・功労団体表彰式



表彰を受けた河野病院長

ケア帽子のご意見ボックスを設置

当院では、がん治療の副作用による脱毛で困っている患者さんのために、ボランティアスタッフがケア帽子を手作り、販売しています。



この度、帽子を購入してくれた方などのご意見を伺うため「ケア帽子のご意見ボックス」を病院1Fの患者家族相談支援センターに設置しました。

購入いただいた帽子の感想や「こんな帽子があったらいい」などのニーズも把握し、今後の帽子制作に活かしたいと思います。皆さんからのご意見・ご感想をお待ちしています！

紡ぎの庭 だより

2024年度に実施した「紡ぎの庭改修プロジェクト」による皆さまからの温かいご支援により、11月中旬から紡ぎの庭の改修工事が行われました。

改修その①パーゴラ



古くなったパーゴラの木材を外し、新しい木材に変えました



車イスでもパーゴラに入れるよう、土だった床にコンクリートを敷き詰めて、きれいにしました

改修その②ベンチ



朽ちた木材が外れて危険になっていたベンチも座面と背もたれの木材を張り替えました

改修その③巨木



大きくなりすぎた巨木を剪定しました



秋のフェスティバルの様子(2024年)

お披露目イベント「紡ぎの庭 春のフェスティバル」を開催！

完成した「紡ぎの庭」のお披露目を兼ねて「紡ぎの庭 春のフェスティバル」を開催します。お子さま向けのワークショップやジャズの演奏会、キッチンカーの出店など、楽しい企画をご用意しております。紡ぎの庭を眺めながら、春の1日を過ごしてみたいはいかがでしょうか？たくさんのご来場、お待ちしております！

3/14(土)
10:00~15:00



公益財団法人 筑波メディカルセンター

筑波メディカルセンター病院

Tsukuba Medical Center Hospital

〒305-8558 つくば市天久保1-3-1

TEL 029-851-3511

発行人 病院長 河野 元嗣

発行日 2026年1月吉日

E-mailアドレス:hp@tmch.or.jp

ホームページ:https://www.tmch.or.jp/

UD
FONT



当院では個人情報保護法の施行に伴い、患者さんの個人情報については利用目的を明確にし、その取り扱いには万全の体制で取り組んでおります。