

# 腹臥位療法のしおり



2016.6 改訂 市立加西病院 看護部

## 自宅や施設でも腹臥位療法に 取り組んでみましょう

### 問1 腹臥位療法って？

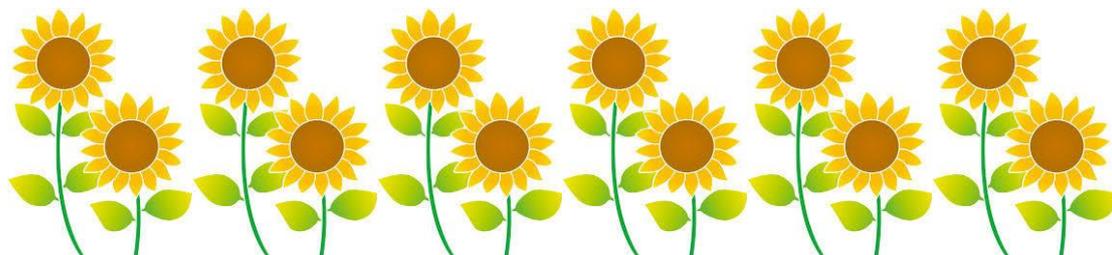
寝たきりを予防し日常生活動作を広げ、自立への支援を図ることを目的に行います。

いつでも誰でもどこでも取り組める療法です。

高齢化が進み、脳卒中やパーキンソン病、慢性疾患にかかったあと、ベッドに寝たきりになってしまう方が増えています。腹臥位療法とは、うつ伏せになって手の平を下にすることにより、脳の視床下部というところに刺激を伝え、寝たきりにならないようにする方法です。神経内科の有働尚子医師が1988年に提唱しました。

### 問2 どんな人が対象になるの？

寝たきり（介護を要する人）高齢者及び寝たきりになる可能性の高い方全てが対象になります。また、高齢者でなくても、便秘の方や、一般の健康な方であっても適応できる療法です。



### 問3 どんな効果があるの？

- ① おしり、かかと、背骨部分の床ずれの予防、改善
- ② 手足の関節が固くなること、動きにくくなることの予防、改善
- ③ 嚥下障害（食事、水分、唾液など飲み込みの障害）、誤嚥性肺炎、肺活量低下の予防、改善
- ④ 尿路感染症の予防、治癒
- ⑤ 便秘の予防、改善
- ⑥ 精神障害（無気力）の改善

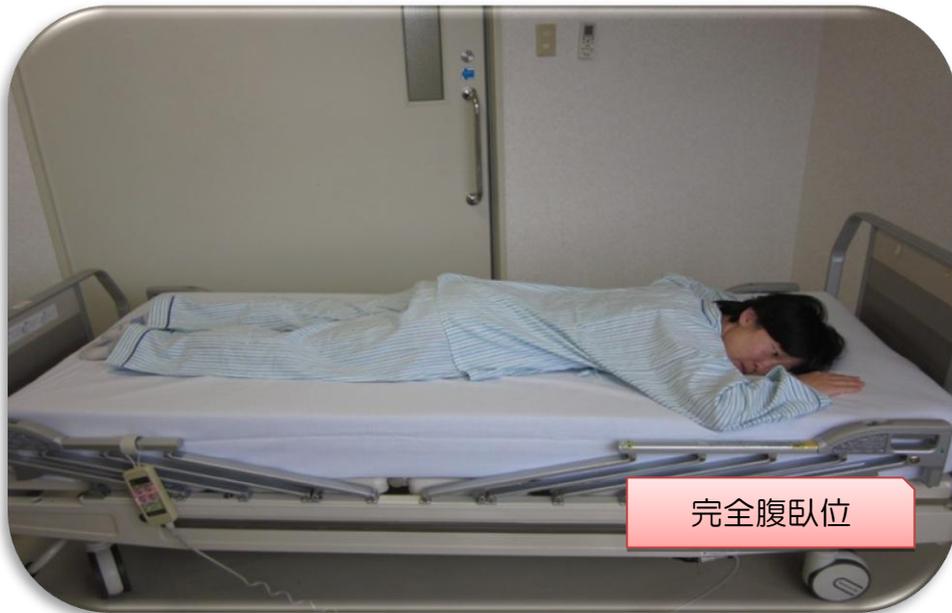
### 問4 腹臥位になるときの留意点は？

- ① 嘔吐の危険があるため食直後を避け、5～10分程度から開始し、30分から60分と徐々に延長して下さい。
- ② 長い間寝たきりになっていた方は、骨がもろくなり、折れやすくなっていますので（骨粗しょう症）、骨折に十分な注意が必要です。無理に動かさないようにして下さい。
- ③ 頭を自分で持ち上げることができない方や意思表示が出来ない方は、窒息の危険があるため、腹臥位中は必ずそばに付き添って見守って下さい。
- ④ 多量の痰が流れ出ることがあるため、痰の多い方は、腹臥位になる前後に吸引をして下さい。
- ⑤ 病状によっては禁忌の場合もあるので、事前に主治医（かかられている開業医）や訪問看護師にご相談下さい。

## 腹臥位の方法（1）

### 完全腹臥位

この体位は、最も基本的な体位です。



- 畳の上やベッドの上など平らな所で行いましょう。
- うつぶせになって、両腕を肩の高さまで上げ、肘を 90° に曲げて手の平を下に向けます。
- 顔を横に向けて、窒息の予防をしましょう。横に向けることができない方は、クッション等を使って鼻と口を押さえないように工夫して下さい。
- 最初は、5～10 分くらいから始めましょう。慣れてきたら徐々に時間を長くしていきましょう。
- 麻痺のある方は、うつぶせになる時には麻痺側を上にして回転しましょう。
- 身体を動かしにくい方には、下にバスタオルを敷き、そのバスタオルを持って回転しましょう。二人で介助すると楽に行うことができます。

## 腹臥位の方法（2）

### 〈クッションを利用した完全腹臥位〉

関節が硬い方、または円背があってまっすぐにうつぶせになりにくい方に適しています。



クッションを利用した完全腹臥位

- 膝や腰などの関節が硬くなって、ベッドに密着しない部位に、クッションや枕を入れて体重が分散できるようにしましょう。
- 肩や胸の下に入れるクッションは、顔が埋もれて窒息しないように固めの素材のものがよいでしょう。
- 手の平は下に向けましょう。



## 腹臥位の方法(3)

### 〈半腹臥位〉

関節拘縮が強い、または大柄な体型のため、うつぶせ体位をとらせにくい方に適しています。



半腹臥位

- 畳の上やベッドの上など、平らな所で行いましょう
- 上向き状態で、クッションを抱いてもらいます。そのままの状態でも横向きになるように介助します
- おへそがやや下を向くようにし、両膝は軽く曲げましょう。出来れば手の平を下に向けましょう。
- 頭や足にはさむクッションは、その方の状態に合わせて厚みや大きさを調節しましょう。



## 腹臥位の方法(4)

〈車椅子を活用した腹臥位〉  
関節拘縮が強い方にもできる方法です。

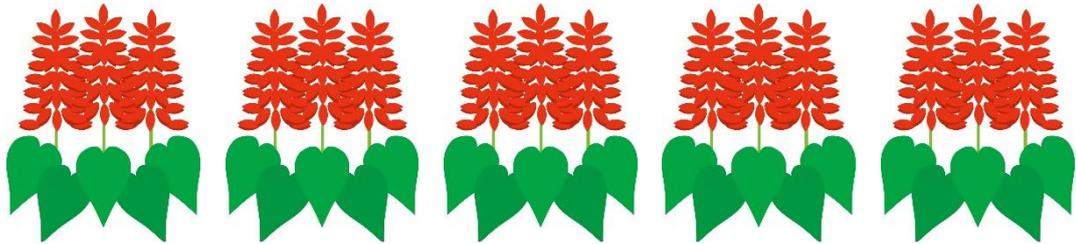


車椅子を活用した腹臥位

- 車椅子または椅子に座り、テーブルの上に枕を置いて、その上に顔を伏せませす。
- 手の平を下向きにテーブルの上に置き、両肘を開いた状態にしましょう。
- 足は床につけましょう。
- 背もたれにもたれるのではなく、前かがみになりましょう。

参考：車椅子につけることが出来るカットテーブルがあれば、食事や腹臥位の時に活用できます。

腹臥位療法は、いつでも、どこでも、誰でも、安価で実施可能です。  
是非、在宅でも、施設でも取り組んでいただけたら、と思います。  
下記病院ホームページでも紹介していますのでご覧ください。



市立加西病院

〒675-2393

兵庫県加西市北条町横尾 1 丁目 13 番地

TEL (0790) 42-2200 (代)

FAX (0790) 42-3460

ホームページ <http://www.hospital.kasai.hyogo.jp>