

## 6 こつてんい 骨転移と日常生活

骨は体を支える臓器で、体を動かすことに影響を及ぼします。今まで説明をしてきたように、骨転移(こつてんい)を生じた骨は通常より弱くなっています。治療を行っても、治療を受けた骨が本来の強さを取り戻すまでには、3カ月程度が必要です。骨折や麻痺、痛みの悪化などが生じないように、治療中だけでなく治療後3カ月間は、骨転移部に負担を掛けないようにすることが大切です。

一方、骨折などの不安から必要以上に活動を制限するのもよくありません。患者さん自身でそれを判断するには難しいので、どの程度体重を掛けられるか(荷重の程度)、動かせる範囲(可動の範囲)を担当医やリハビリの担当者(理学療法士、作業療法士など)に確認し、体をひねらないこと、転倒をしないことなどに注意しながら、生活して下さい。

### <日常生活の過ごし方のポイント>

こつてんい  
日常生活では骨転移部に負担をかけないようにしましょう



- 体重をかけられる程度(力を入れられる程度)を確認しましょう
- 動かせる範囲、行動範囲とその手段を確認しましょう
- 骨転移がある部位をひねらないようにしましょう
- 転ばないようにしましょう



ここでは、日常生活の全てのことについての注意点をお伝えするのが難しいので、「荷重の制限」、「転ばない」、「骨転移部をひねらない」をキーワードに、注意点や工夫点について簡単にお伝えします。

## 【転倒予防のための注意点や工夫】

転倒すると骨折する可能性が高くなります。

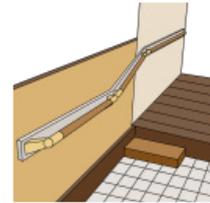
### <歩く時の注意点>

- 足元をよく確認しましょう。  
ちょっとした段差でもつまずくことがあります。  
また、玄関マットやじゅうたんなどの敷物にも注意が必要です。
- 歩く時は、かかとから着くように、また太ももを上げることを意識しましょう。
- 脱げやすいスリッパやサンダル、転びやすいヒールの高い靴は避けて、運動靴など、かかとをサポートしている靴にしましょう。



### <家での安全>

- トイレ、お風呂、玄関などへの手すりの設置や段差の解消、敷物を取り除くなど、家の中でも安全に配慮しましょう。  
(療養を支える社会制度29ページ参照)
- お風呂など滑りやすい所は、滑り止めのマットを使用しても良いでしょう。  
また、足に力が入りにくい時には、シャワーチェアを使用しましょう。



## 【足の骨や骨盤に転移がある場合の移動方法や工夫】

### <移動方法の選択>

足の骨や骨盤に転移がある場合は、体の状態に合わせて杖や車いすなどを使用することもあります。どの補助具が適しているかは、医療者に相談しましょう。

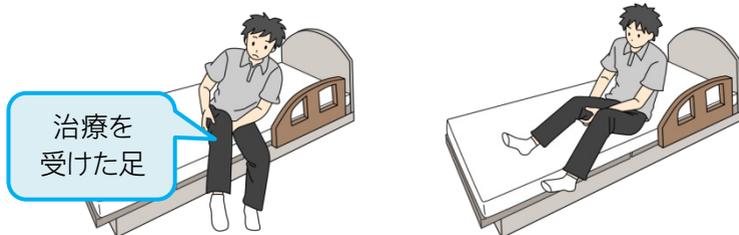
杖歩行	 <p>杖にも種類がありますので、どの杖を使用するかを確認しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>□ 松葉杖 (両側・片側)</li><li>□ ロフトランド杖</li><li>□ T字杖</li></ul>  <p>※杖を使用する場合は、できるだけ荷物はリュック等を使用して手は杖以外のものは持たない方が良いでしょう。</p>
歩行器	 <p>多くの種類がありますので、医療者に相談して、自身の状態に合った歩行器を使用して下さい。</p>
シルバーカー	 <p>いろいろな種類のシルバーカーがあります。荷物を入れるふたに座れるタイプのものは、疲れたらふたに座って休むこともできます。</p>
車いす	 <p>車いすには、車輪が大きい自走式と車輪が小さい介助式があります。どちらのタイプの車いすが適しているのか、確認しましょう。</p>

※居住地で車いすの貸出し制度がある場合があります (29ページ参照)。

## <ベッドへの移動方法(足や骨盤の治療後)>

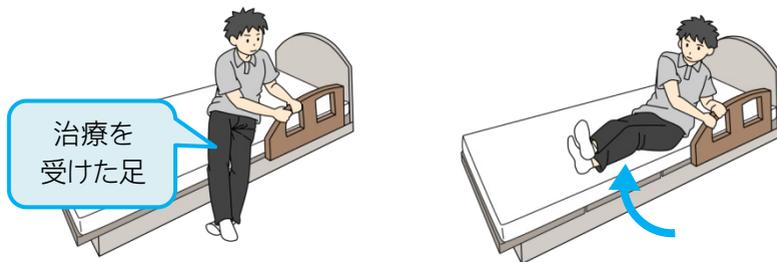
治療後は、布団ではなくベッドで寝るようにしましょう。病院にあるような特殊寝台(介護ベッド)が最適です。介護保険を利用すれば少ない負担で借りることができます(29ページ参照)。

### ●両手で支える方法



両手で足を支えて、ベッドの上に持ち上げます

### ●良い方の足ですくい上げる方法



①良い方の足を悪い足の下に  
かけます

②①の状態ですくい上げる  
ようにベッドの上に持ち上げます

ここに注意 !

足ですくい上げるので、体の状態が不安定になります。  
危険がないように、必ずベッド柵にしっかりつかまって行うようにしましょう。  
腕に力が入りにくい場合は、無理をせず介助してもらいましょう。



## <座る生活と立ち上がり方>

- 床や畳に座る生活より椅子に腰かける生活の方が良いでしょう。



- 椅子の高さはやや高めにしておいた方が立ち上がりやすいでしょう。

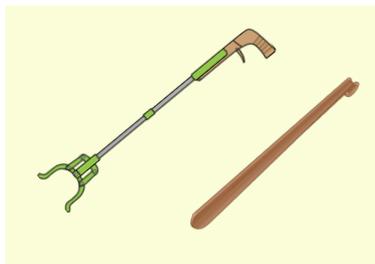


低い場合



高い場合

- しゃがむ姿勢は足に負担をかけます。物を取る時にマジックハンドを利用したり、靴を履く時は長い靴べらなどを利用したりすることで、体の負担を軽減することができます。また、入浴の時は、シャワーチェアを使用すると良いでしょう。



## <その他の家事について>

- 家事はどのくらい行っても良いか担当医に確認しましょう。
- 掃除は掃除機やモップがけ程度にし、ガラス拭きやお風呂掃除など腰や足に負担がかかることは避けて下さい。
- 料理は椅子に座りながら行えるように工夫をした方が良いでしょう。

## 【腕や肘の骨に転移がある場合の動作方法や工夫】

腕では重い戸を開けたり、体の後ろに腕を回したりするなどの動作が「ひねり動作」になります。また体を支えたり、物を持ったりするなどの動作が「荷重のかかる動作」になります。基本的には「ひねり動作」や「荷重のかかる動作」は骨転移(こつてんい)がない方の腕で行って下さい。

### <トイレ動作>

- 温水洗浄便座を使用して下さい。
- 骨転移(こつてんい)のない手で拭くのが基本です。
- やむを得ず、骨転移のある手で行う時は、後方に手を回さないで、前方から拭いて下さい。



### <ベッドから起きる、ベッドに寝る動作>

- 骨転移(こつてんい)のない腕側にベッド柵を設置して下さい。
- 骨転移のない手で手すりを握ったり、起き上がる時に体を支えたりして下さい。



## <着替え>

- 服は前開きのものを着用すると良いでしょう。着るときは、骨転移こつてんいのある腕を先に袖に通し、脱ぐときは、骨転移がない方の腕を先に袖からはずして下さい。素材は伸縮性のあるものの方が良いでしょう。
- 背中にファスナーがある洋服は避けて下さい。なお、着用する時は、手伝ってもらいましょう。
- 背中にひもがある服は、前に回せるものは前で結んでから回して下さい。回せない時は、無理をせずに手伝ってもらいましょう。

## 【背骨や首の骨に転移がある場合の動作方法や工夫】

首の骨や背骨に転移が起こり、麻痺が生じて知覚障害や運動障害が起ってしまうと、日常生活の質が著しく低下します。患者さんの体の状態により、何かしらの治療がされますので、治療後の生活については医療者に確認して下さい。なお、カラーやコルセットの装着については25～26ページを参照して下さい。

## <日常生活の中での首の骨、背骨の安静>

- 担当医から指示があれば、指示通りに頸椎カラーや胸椎・腰椎コルセットけいつい きょうつい ようついを装着して下さい(25～26ページ参照)。
- 首や腰を曲げないようにしましょう。家事などをする時は、腰の高さで作業ができるように、台を用意すると良いでしょう。また、物を拾う時は腰を落として拾うか、マジックハンドなどを使用すると良いでしょう。
- 後ろや横を向く時は、上半身だけでなく、体全体で向いて下さい。
- 荷物は許された範囲内の重さで持ちましょう。体にできるだけ近づけて、左右均等になるように、2つに分けて下さい。
- 座る場合は背筋をまっすぐ伸ばし、浅めに腰掛けて下さい。また、両足を床に着けて、組まないようにしましょう。
- お風呂で体を洗う時は、シャワーチェアに座るようにして下さい。なお、湯船につかって良いかどうかは、担当医に確認して下さい。

●スムーズな排便

痛み止めを使用している場合は、便秘になりやすいです。担当医と相談して、整腸剤や下剤などを使用しても良いでしょう。

<就寝姿勢と寝返り・起き上がり動作>

- 柔らかい布団は体重が集中する腰やお尻などが沈んでしまいます。体が痛くならない程度の硬さが必要でしょう。また、枕の高さにも注意が必要です(24ページ参照)。
- 寝返り時は、肩・腰・足をいっしょに動かし、背骨をねじらないように、また腰が曲がらないようにしましょう。
- 起き上がる時は一旦横向きになってから、足をベッドから垂らして、起き上がるようにしましょう。できればリクライニングベッドの生活の方が楽でしょう。ここではリクライニングベッドでの立ち上がり方を紹介します。



①コルセットが必要な方は、装着して下さい(26ページ参照)

②体をねじらないように、注意しながら横になって下さい



③横向きでベッドの背もたれをを起こします。同時に足をベッドから垂らして下さい

④ベッドの端に座ります



⑤ベッド柵を利用して、立ち上がって下さい

## <枕の高さについて>

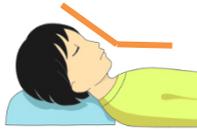
枕は高くても低くても首の骨や筋肉に負担がかかります。特に治療をされた後は負担がかからないように注意が必要です。枕の高さを調整するようにしましょう。下のイラストを参考にしてください。

(ちょうど良い)  
体がまっすぐになっている



首筋と枕の間に隙間がない  
首がしっかり支えられている

(高い)  
あごが引けている



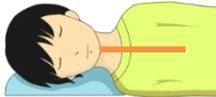
首や肩に負担が  
かかる

(低い)  
頭が下がっている



首をしっかり  
支えられていない

なお、横向きと仰向けでは「首に負担をかけない枕の高さ」は異なります。横向きの場合も体がまっすぐになっていることがポイントです(下のイラスト参照)。高さが足りない場合は、バスタオルなどを畳んで枕の両側に置くと、高さを調整することができます。



## 【補装具の装着の方法】

### <頸椎(けいつい)カラーの装着>

- カラーを装着する際は上下を確認しましょう
- 枕の高さに注意しましょう
- カラーを装着すると足元が見えにくくなります。転ばないように注意しましょう
- 装着期間に関しては担当医に確認して下さい



①仰向けで寝た状態でカラーを首の前に当て、あごを乗せます



②横向きになり後ろで締め具合を調整して、装着します

ここに注意!



カラーの前の所(あごを乗せている所)と首の中心線がずれていませんか?  
(鏡で確認して下さい)

カラーを外した時、皮膚に傷ができていませんか?  
(できている時は医師に相談して下さい)



## <コルセットの装着>

- コルセットを装着する際は上下を確認しましょう
- コルセットは下着などの上に装着します
- コルセットは、寝た状態で装着して下さい
- はずす時もコルセットを装着した状態で寝てからはずしましょう

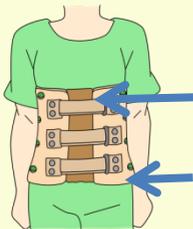


①寝た状態で、腰を少し浮かして、コルセットを体の下に敷きます



②ベルトは下から順に締めます。起き上がったら、もう一度締め直します

ここに注意！



診察かリハビリテーションで指示があった強さで締めていますか？

骨盤の高さは合っていますか？



コルセットの後ろの中心が背骨に合っていますか？



## 【療養費の支給について】

医師の指示のもとで作成した装具は保険適用となっていますので、療養費として支給されます。一度全額を支払った後、必要な手続きを行うと、年齢に応じた一定割合の金額が戻ってきます。

### <手続きの方法>…詳しいことは申請する窓口の職員にご確認下さい

#### ①申請に必要な書類

- 保険証
- 印鑑 (認印)
- 医師の意見及び装具装着証明書
- 装具代金領収書
- 還付金振込先の口座番号



※保険者によっては、マイナンバーを証明する書類(個人番号カードや通知カードなど)が必要な場合があります

#### ②①の書類を用意し、ご自身の保険者に申請を行って下さい

例)・国民健康保険の場合⇒市町の役所

・協会けんぽの場合⇒全国健康保険協会

(保険証に記載されている都道府県支部)

#### ③後日、保険者から指定した口座に支給金額が振り込まれます

### <支給金額> …全額が支給されるわけではありません

支給金額は、自己負担分を除いた額が払い戻されます。支給金額の割合は下の表をご参照下さい。

未就学児		8割
6歳から69歳		7割
70歳から74歳	現役並み所得	7割 (*)
	上記以外	8割
75歳以上	現役並み所得	7割 (*)
	上記以外	9割

(\*) 標準報酬が月額28万円以上の方です

※治療器具ごとに基準額の上限は異なります。また上限額よりも支払った金額が少ない場合には、実際に支払った金額を元に支給額が算出されます。

※この情報は制度が変更になると内容も異なりますので、その都度確認して下さい。



## 【療養生活を支えるしくみ】

療養生活を支えるしくみがあります。一部を簡単に紹介しますが、患者さんの状態により使えるしくみが異なります。詳細は各相談窓口にお問い合わせ下さい。

公的介護保険制度*	
概要	介護や支援が必要になった時に、適切なサービスを受け、自立した生活ができるようにするしくみです。利用者負担は1～3割*です(*2～3割:65歳以上で一定基準以上の所得の方)
対象	①65歳以上の方で、病名に関わらず介護が必要な方 ②40歳以上64歳以下の医療保険加入者の方で、介護が必要かつ16種類の特定疾病の方
給付内容	訪問介護等の居宅系サービス、施設系サービス 福祉用具の貸与、福祉用具購入費の支給(年間10万円) 住宅改修費の支給(原則一人につき20万円以内)
相談窓口	居住地の市区町村役場の介護保険担当課、病院の相談室 地域包括支援センター

※この情報は、2021年11月現在のもので、制度が変更になると内容も異なりますので、その都度確認して下さい。

社会福祉協議会の車いす貸出事業	
概要	病気、高齢、けがなどで“一時的に”車いすが必要になった時に、無料もしくは安価でレンタルができます。費用や貸出期間は市町村によって異なります
相談窓口	居住地の社会福祉協議会



福祉用具の一般販売・レンタル	
概要	介護保険の対象外の方でも、福祉用具の販売・レンタル業者で福祉用具の購入や有料レンタルができます。なお、福祉用具の種類によっては、レンタルができないものもあります(シャワーチェアなど)
相談窓口	福祉用具販売・レンタル業者、病院の相談室など

小児・若年がん患者在宅療養生活支援制度(※静岡県の場合)	
概要	<b>40歳未満</b> のがん患者が在宅療養をする際に、一定の病状となり介護や支援が必要になった時に利用することができる制度。負担割合は 1 割だが、福祉用具の貸与・購入共に上限額が設定されている
対象	<b>40歳未満</b> のがん患者で、医師に一般的に認められている医学的知見に基づき、回復の見込みがない状態に至ったと判断された方(ただし20歳未満の方は、日常生活用具給付事業を受けていない方)で、在宅支援や介護が必要な方
給付内容	福祉用具の貸与/福祉用具の購入費の支給(各市町ごとに上限額あり)
相談窓口	居住地の市区町村役場の担当窓口、病院の相談室 ※他府県にお住まいの方も同様の制度がある場合もありますので、お住まいの地域の市区町村役場等にお問い合わせください

