

ミニ研修『側臥位（横向きに寝た姿勢）について』

R3. 10 教育支援部

＜側臥位（横向きに寝た姿勢）とは＞

体の側面を下にして横たわる姿勢のこと。

右側面が下：右下側臥位、左側面が下：左下側臥位といいます。

仰臥位（あお向けに寝た姿勢）や腹臥位（うつ伏せに寝た姿勢）に比べ、身体と床との接地面が狭く安定しない姿勢ですが、日常的に学校や家庭でよく取られている姿勢です。仰臥位より呼吸が楽で救命時の姿勢としても推奨されています。

＜側臥位（横向きに寝た姿勢）のメリット＞

- 舌根の落ち込みで気道をふさいだり、唾液が気道に流れ込んだりしにくい
→ 気道が確保されやすく、仰臥位より呼吸の不安定さへの影響が出にくい
- リラックスしやすい
→ 関節（腕、膝、股関節）を屈曲することで全身の力が抜きやすく、安楽姿勢となる
- 排痰がしやすい
→ 肺にたまった痰が気道に流れ、咳をし、自力排痰が行いやすい
- 肺の換気量の左右差の解消に有効
→ 片方の肺に痰がたまっているなど空気の入り方に左右差がある場合に有効
- 両側臥位（右下、左下）をバランス良くとることで胸郭の変形や身体の曲がりなど左右差への偏りに対応できる

＜側臥位の実例 ポイント・留意点＞



①頭部、頸部、脊柱の中心線が一直線になるように枕、クッション、タオル等を使い、高さを調整します。背中側もクッションをあて、安定させます。

※体が安定し、リラックスしやすいように、床面と体の隙間はタオルをあて、うめめます。

児童・生徒の身体的実態（側弯等）に合わせてクッション等を活用します。

②下側の腕を前に出して圧迫されないようにします。

③腕や身体の重みで胸部や腹部を圧迫すると呼吸が十分ではなくなる可能性がある为上側の腕の下にクッションを入れます。

④下肢は交差しないようにするか、膝・足首部分（骨と骨が当たる部分）にはクッション等をはさみます。（痛み、褥瘡の予防になります）

※褥瘡（床ずれ）、長時間の圧迫による血流の循環障がい、筋肉疲労の予防のため、左右どちらかだけの同じ姿勢を、長時間とり続けないようにしましょう。また、床面からの体位角を適切に保つことが大切です。（医師からの指示がある場合は除く）