

バイタルサイン

異常の早期発見のために

訪問看護STワトレイ 西田 文世

バイタルサインとは？

『生命の兆候』とは、人間が「生きている」
ことを示す指標です。

- * 体温： 体の熱の程度
- * 脈拍： 心臓が血液を送り出すリズム
- * 呼吸： 空気を吸ったり吐いたりする動き
- * 血圧： 血液が血管の壁に押し当てる圧力

「意識レベル」 「酸素飽和度」を加えて判断

体温

「なんか具合悪いな」

「熱はかる」

何がわかる？

高値： どこかに感染症がある場合が多い

低値： 寒い場所にいる。栄養低下状態

平熱は？

36℃～37℃ 個人差あり

脈拍

「声かけても起きない！」 「脈診て」

何がわかる？

身体の隅々まで血液が行きわたっているか。
数やリズムに異常で心臓病が疑われる。

正常値は？

60～100/1分 個人差が大きい

血圧

「なんかフラフラする」 「血圧測ってみよう」

何がわかる？

高血圧が続くと脳卒中・心臓病・腎臓病など重大な病気につながる。

正常値？

上が140以下 下が90以上 **普段の値を知る**

呼吸

「よくみて」「よくきく」リラックスしてもう一度
自分の意識で値が変えられる

何がわかる？

30回/1分越えたり「ヒューヒュー」と異音がする。
色んな病気が関連し生死に関わる事もある。

正常値？

12回～20回/1分 **口唇・手足の紫色は特に注意**

意識レベル

「寝てる？」 「しゃべれる？」

脳がどれくらいはっきりと目覚めて正常に機能しているかを示す。

脳卒中・心臓病など生命の危機の可能性も

「名前を呼んでも返事がない」 「揺さぶっても反応が鈍い」 すぐに助けを呼ぶ必要がある

酸素飽和度

「息がしんどい」「顔色が悪い」
血液中どれくらい酸素を運んでいるかを示す

酸素が不足すると脳や心臓など主要な臓器に
ダメージを与える。

正常値？

99%～95%

90%未満は危機的状況

体温の測り方



表示部を
内側に向ける

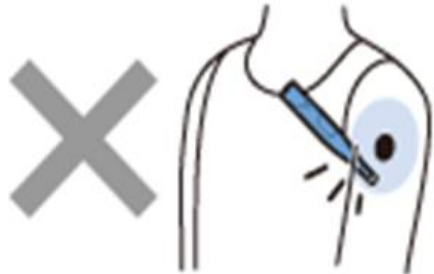


少し押し
上げる
はさむ



30°~45°

わきと体温計が密着するように
腕を軽く押さえてください。



×
上から差し込むと、
わきの中心にあたらぬ

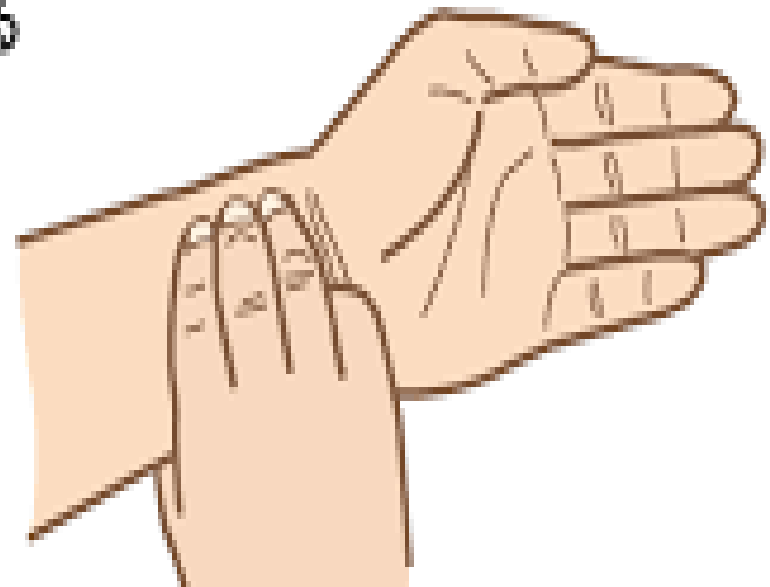


×
横から差し込むと、
先端がでてしまう。

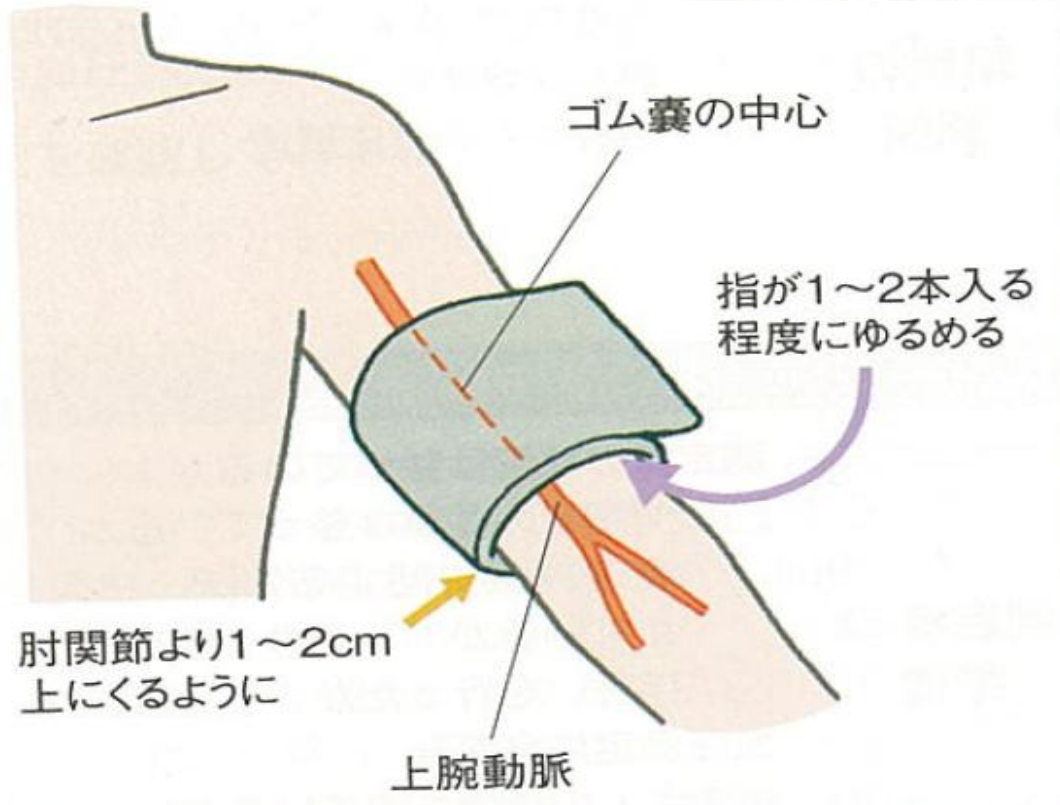
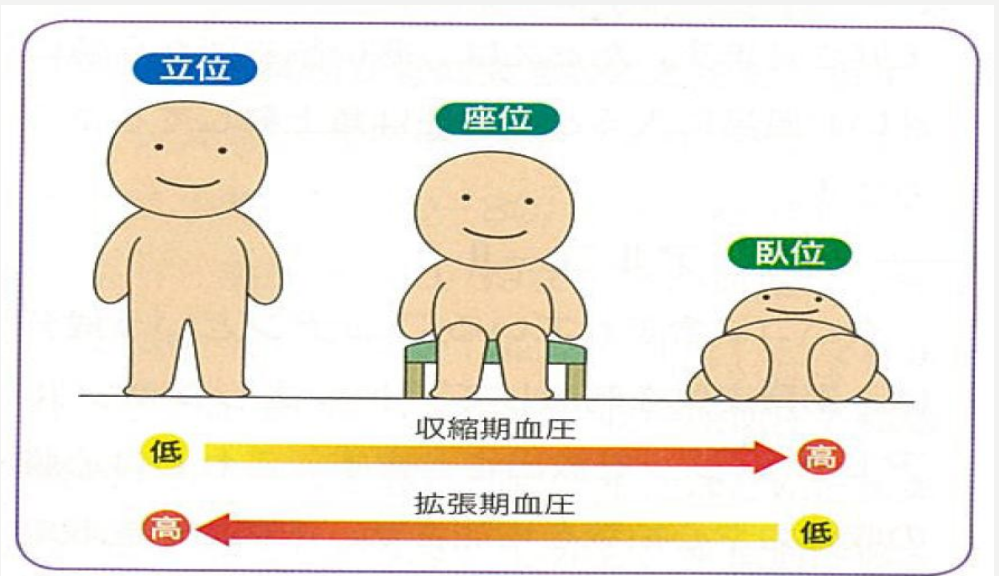
脈拍を測ってみましょう！

【脈の測り方】

- ①手首の関節少し下あたり、ビクビクと動いている箇所を探す
- ②人差し指、中指、くすり指を並べて当てる
- ③1分間の脈拍の回数を数える



血圧測定



呼吸の測定

「呼吸数を測定します」と伝えると意識してしまい正しい測定ができません。

- * 検温時に測る
- * 脈拍測定時に測る

15秒測定×4

30秒測定×2

意識レベル (JCS)

I 刺激しないでも覚醒している状態	
0	清明である
1	だいたい清明であるが、今ひとつはっきりしない
2	見当識障害がある
3	自分の名前、生年月日がいえない
II 刺激で覚醒するが、刺激をやめると眠り込む状態	
10	普通の呼びかけで容易に開眼する
20	大きな声または身体を揺さぶることにより開眼する
30	痛み刺激を加えつつ呼びかけを繰り返すことにより開眼する
III 刺激しても覚醒しない状態	
100	痛み刺激に対し、払いのける動作をする
200	痛み刺激に対し、少し手足を動かしたり、顔をしかめる
300	痛み刺激に反応しない

桁が多くなるほど重症

注) R: restlessness(不穏) I: incontinence(失禁)
A: akinetic mutism, apallic state(自発性喪失)

ケアの質を高める

- * 食事・入浴・排泄・運動・体位などで変動
測定時の状況や時間を統一する
- * 基準値だけではなく「普段の数値からの変動」
平常時の違いに着目する
- * 随伴症状 顔色不良・呼吸状態・下痢嘔吐
数値が悪くなくても随伴症状の異常

本人の訴えの見極め

バイタルサインを報告

* 数値に変動や異常がある場合

血圧が**普段より高く** 140/90でした。

本人は「少し頭が痛い」と言っている。

* 急変時や緊急の場合

呼吸が荒く、顔色不良と発汗があり

酸素濃度が90%低下している。

声掛けに返事しない **いつもと違う**

重要なサインはこっち？

バイタル測定は定型的な作業になりやすいです
バイタルサインは健康状態を把握する
指標の一つにすぎません。

「いつもと違う」 「なんかおかしい」

皆さんの目と耳を使った細やかな
観察が重要です。