

# 睡眠時の最も無難な体位は左側臥位 ただし、一晩で20~30回の寝返りは必要

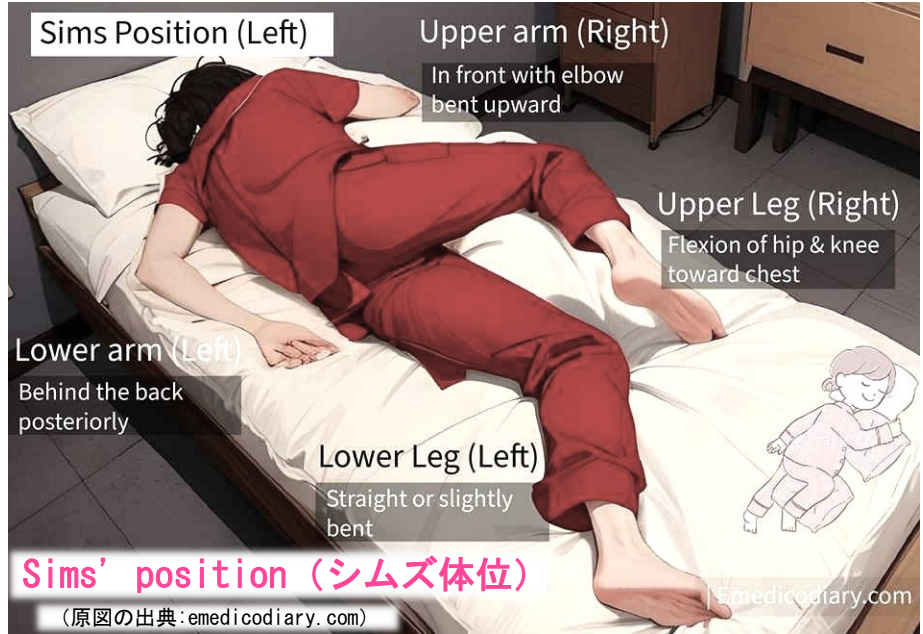
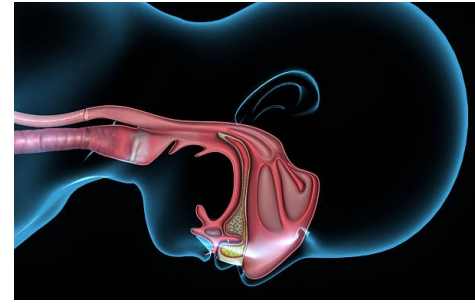


Recovery Position (回復体位)

(原図の出典: iHASCO)

## 顔が横方向~下方向に向くこと

- ・舌根沈下を防げる によるメリット
- ・いびきをかき難くなる
- ・唾液が喉に溜まらない
- ・嘔吐物で気道が塞がれない
- ・気道や肺が圧迫され難い (総じて、呼吸が楽になる)

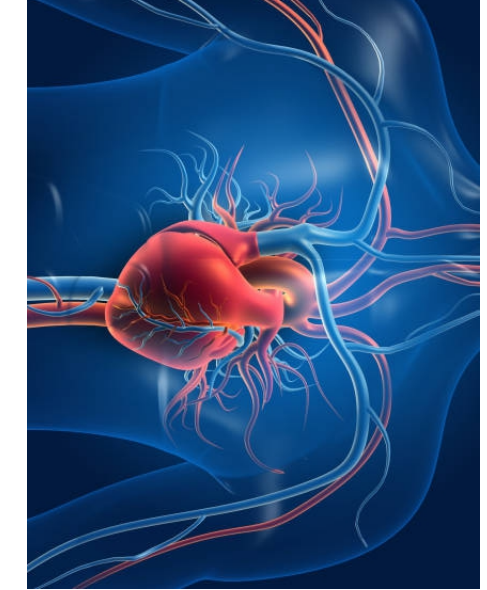


Sims' position (シムズ体位)

(原図の出典: emedicodinary.com)

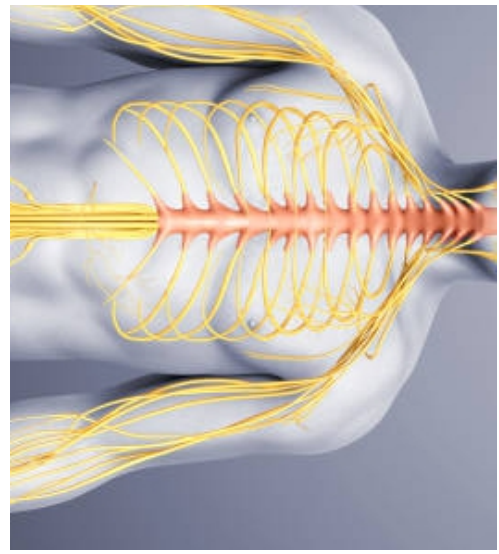
## 左胸が下方になることによるメリット

- ・心機能が正常である場合、静脈環流量が増加することによって心拍数が最も低くなる。
- ・心機能が低下している場合は逆向き (右側臥位) にする。



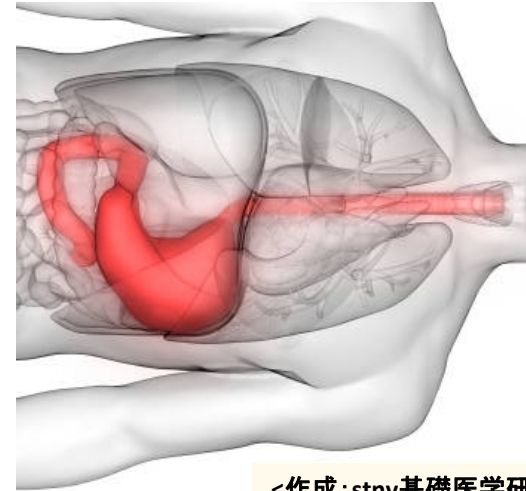
## 腕や両脇が締め付けられることによるメリット

- ・腋窩や腕に多く分布している神経線維が締め付けられ、交感神経優位によって鼻詰まりが解消する。



## 左腹部が下方になることによるメリット

- ・胃への入り口 (噴門) や出口 (幽門) が上になるため、胃の内容物が逆流したり、早期に腸管に送られたりすることを防げる。



## 左腰部が下方になることによるメリット

- ・妊婦さんの場合、胎児による大静脈の圧迫から逃れることができる。

