

公益社団法人

熊本県理学療法士協会

広報誌「かくどけい」

Vol.119

2015 SEPTEMBER

特集

“THE 糖尿病!”

CONTENTS

- PT Worker 理学療法士のお仕事
- KPTA ニュース 全国一斉介護予防キャンペーン開催!
- DO Gyan!! ～理学療法ワンポイントアドバイス～
慢性閉塞性肺疾患(COPD)とは?
- 活動報告 人吉お城まつり ほか

運動の効果
運動を行うと大量のエネルギーが筋肉で必要とされるため、エネルギーのもとになる血中のブドウ糖が消費され、結果的に血糖値を下げるように働きます。更に運動を続けると、悪かったインスリンの働きも改善します。その他の効果として、心肺機能が高まる、血管・骨を丈夫にする、生活習慣病を予防する、ストレスを解消する…など、様々な効果が望めます。

あなたには、以下の項目がいくつあてはまりますか?



血糖が高いといわれたことがある方、またはその他の項目がいくつかあてはまる方は、糖尿病の可能性が高いので、早急に検査を受け、合併症をおこさないように、適切な治療を受けましょう。

- 血糖が高いといわれたことがある
- 肥満気味である
- 高血圧といわれて、薬をのんでいる
- 糖尿病の親・兄弟・姉妹がいる
- 40歳以上である
- 外食が多い
- 野菜をあまり食べない
- 車に乗る機会が多い
- 妊娠時に尿から糖が出たといわれた

平成17年度糖尿病対策推進協議会作成リーフレットを参考に作成

特集 “THE 糖尿病!”

厚生労働省が行った「平成25年国民健康・栄養調査」によると、成人(20歳以上)のうち糖尿病が強く疑われる人は約850万人、糖尿病の可能性が否定できない人は約680万人と推定されています。私たち理学療法士も関わる事が多い病気の一つです。なぜ糖尿病がおこるのでしょうか? 糖尿病と診断された方、糖尿病が心配な方に理学療法士がアドバイスします!

糖尿病とは?

糖尿病とはインスリンというホルモンの量が不足したり、働きが悪くなることにより、血液中のブドウ糖(血糖)が多くなりすぎた状態(高血糖といいますが)が長く続く病気です。糖尿病は生活習慣の乱れやストレス、遺伝が関係して発症します。糖尿病には、主に何らかの原因でインスリンが作られない1型糖尿病と、肥満や運動不足が原因で起こる2型糖尿病があります。

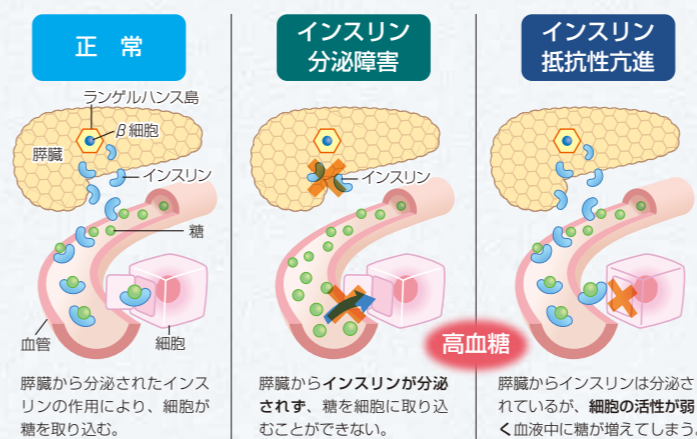
糖尿病の症状

糖尿病と診断されたほとんどの人は無症状で、合併症を引き起こす状態まで進行して初めて自覚症状があらわれることも少なくありません。高血糖に伴う主な症状は、のどが渇く、水分摂取量の増加、トイレが近くなる、尿量が増える、疲れやすくなる、すぐにおなかですく、体重の減少などがあげられます。



どうして糖尿病はおこるの?

インスリンは、すい臓のランゲルハンス島という細胞の集まりにあるβ細胞でつくられています。食事によって血糖値が上がると、β細胞がすばやく感知して、インスリンを分泌します。血糖が全身の臓器にとどくと、インスリンの働きによって臓器は血糖をとり込んでエネルギーとして利用したり、貯えたり、さらにタンパク質の合成や細胞の増殖を促したりします。こうした働きにより、食後に増加した血糖はインスリンによって速やかに処理され一定量に保たれるわけです。



理学療法士が勧める運動

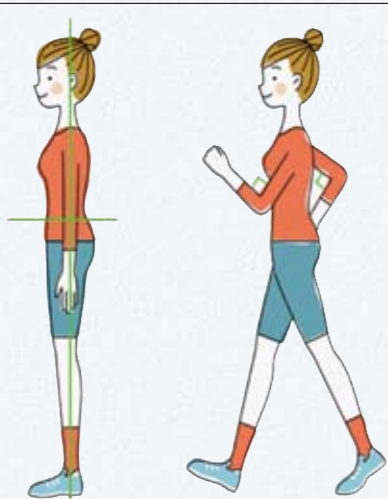
血糖値を下げるために有効な運動は有酸素運動といわれ、脂肪を効率よく燃焼することが出来ます。その中でもお勧めの運動は、ウォーキングです。ウォーキングは背筋を伸ばした正しい姿勢で行います。イメージとしては頭がひもで上に引っ張られているような感じです。ペースとしては自分が「ややきつい」と感じる程度の運動をすることで、安全に持久力を向上させることができます。

運動中における脈拍数の目安としては、50歳未満の場合は1分間に100〜120拍、50歳以降の場合は1分間100拍以内に留めることとしましょう。

また、空腹時や食前の運動は低血糖を起しやすいため、**食後1時間**を目安に運動を始めましょう。定期的に運動を行うことが難しい方は、階段を積極的に利用したり、万歩計を使用するなど、日常生活の中で運動を取り入れる工夫が大切です。

公園などの土のグラウンドから開始し、慣れてきてから一般道路でもウォーキングを開始します。

1回につき、まずは10分位からスタートし、徐々に時間を延長しましょう。**週に3〜5日の運動が効果的**です。温度調整しやすい服装で、足に合った歩きやすい靴を使用します(左図参照)。運動中は水分をしっかりと摂るよう心がけます。



視線は10〜15m先を見るようにし、あごは軽く上げます。肩の力を抜いて、肘は90度に曲げ軽くこぶしを握ります。歩き方は踵から接地し、つま先で蹴り出すように、歩幅は普段の歩行より少し広めを心がけて歩きましょう。

靴選びのポイント

つま先に余裕があり、足全体にフィットしたものを選びましょう。足はむくみによってサイズが変化します。1日の中で最も大きくなる夕方をサイズの基準にしましょう。

足首と靴の間に大きな隙間ができない
足の甲が圧迫されない
つま先があたらない
クッション性があり、かかとが高くはない
サイズが合っている

運動療法の禁忌・注意点

- ①糖尿病と診断された方・心配な方は、必ず医師の指示のもと運動を行いましょ。
- ②血糖値が極端に高いなど血糖コントロールの悪いときは運動を控えましょ。
- ③眼底出血がある方や腎機能が低下している方は症状が悪化する恐れがあります。主治医と相談の上、運動を行うようにしてください。
- ④運動中に激しい胸痛、動悸、めまいがしたり、関節や筋肉に強い痛みを感じた時は、速やかに運動を中止し医師の診察を受けましょ。



参考文献: 病気がみえる vol.3: 糖尿病・代謝・内分泌(医療情報科学研究所)

糖尿病の治療は?

つまり、糖尿病の治療はインスリンの働き調節が大切となり、糖の取り込む量を調整する方法(食事療法、運動によりインスリンの働きを改善する方法(運動療法)、インスリンの量を調整する方法(薬物療法)などを組み合わせて行うのが一般的です。

合併症に伴う主な症状



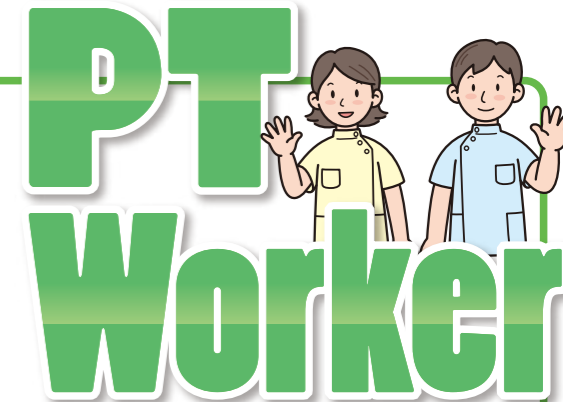
もし、インスリンの量が少なかったり(インスリン分泌障害)分泌されても上手に働くことができなくなる(インスリン抵抗性亢進)と高血糖が続き、糖尿病になるのです。

糖尿病の合併症

高血糖が続くと、目や腎臓などの細かい血管が障害され、**目がかすむ**などの糖尿病性網膜症や、腎症が起ります。また、足がしびれるなどの**神経障害**は早期から発症し、足の壊疽(腐ること)の原因にもなります。

更に動脈がもろくなり、大きく大きな血管が詰まりやすくなります。心臓でおこれば狭心症や心筋梗塞、脳では脳梗塞を起す可能性があります。

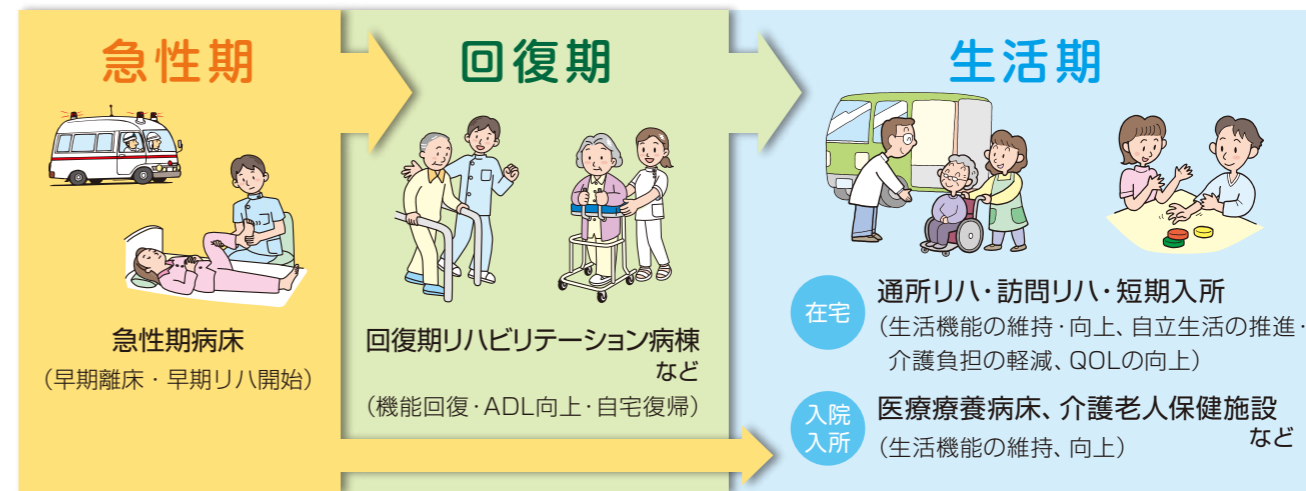
合併症は糖尿病患者さんの生活の質と寿命をいじめるしく低下させるため、合併症がおこらないように予防したり、たとえ合併症が起きててもそれ以上は悪化しないようにすることが大切です。



理学療法士のお仕事

理学療法士は、ケガや病気などで身体に障がいのある人や障がいの発生が予測される人に対して、基本動作能力（座る、立つ、歩くなど）の回復や維持、および障がいの悪化の予防を目的に、運動療法や物理療法（温熱、電気などの物理的手段を治療目的に利用するもの）などを用いて、自立した日常生活を送っていただけるよう支援する医学的リハビリテーションの専門職です。

「赤ちゃん」から「老後」までの人生のあらゆる場面でみなさまがより良い人生をお送りできるよう理学療法士はサポートいたします。理学療法士としての役割を、分野別に紹介していきます。



回復期

回復期とは、発症や手術後早期の急性期治療を行った患者さんを速やかに迎え、その人本来の生活へのスムーズな移行を促す時期です。

理学療法士を含めた医療専門職がチームを作り、集中的なリハビリテーションを行います。体の状態を正しく評価し、状況を見極め、様々な選択肢の中から理学療法を計画し、実行します。体の機能の回復力を最大限に引き出し、患者さんを元の生活に戻すサポートを行う事が理学療法士の役目です。

入院後のリハビリテーションは、早い段階から住み慣れた自宅での生活をイメージして機能訓練はもとより生活動作訓練などを行います。そのため、早い時期にご自宅を訪問して生活環境や習慣を確認したり、入院中にはピクトグラムという絵文字を使って病棟スタッフ及び患者様並びにご家族様との

共通認識のもとで、統一した日常生活動作の支援を行っています。安心・安全な在宅生活を永続的に過ごしていただけるよう、インフォームド・コンセント（説明と協力）を基盤に心身の改善と生活の再建を多職種が一体となって目指しています。

熊本託麻台リハビリテーション病院
リハビリテーション部
山田 隆治

生活期



生活期は、ご自宅や施設などで、自己の能力を生き、その人らしい生活を実現する時期です。

理学療法士は、利用者さん一人ひとりの生活環境や日常の生活行動を踏まえ、豊かに生きるための生活、社会参加を実現させるサポートを行います。そのため、住宅環境や福祉機器などの利用の提案など暮らしやすい生活を調整することも大切な役割です。また、その方の能力を活かした介助方法など、ご家族への指導も行います。

介護老人保健施設 愛・ライフ内牧
リハビリテーション科
藤本 慎治

当施設は、南に阿蘇五岳、北に外輪山・大観峰を望む阿蘇市内牧に位置する、入所125床、通所リハビリテーション定員70名と大規模な事業所です。私たちは、ご利用者との日々の関わりや居宅訪問などを通じて「生活」を適切に把握することを得意としています。その上で、ご本人の「できること」や「したいこと」

を「実際にしていること」に結びつけるため、個別・集団の各長所を活かした運動指導、福祉用具の具体的な提案等を行っています。また、ご家族を対象に「認知症の基本的理解についての研修会を開催するなど、ご本人を支える方々に対する支援にも積極的に取り組んでいます。

(写真掲載はご本人の承諾済み)



急性期

急性期は、手術直後や発症早期で病状の不安定な時期です。理学療法士は病状の安定や疾病の治療を目的に、医師や看護師などの多職種と連携し病態の急変などに対するリスク管理を行いながら、理学療法を行います。

重症の患者さんが24時間体制で治療を受けている集中治療室などの場面においても、理学療法士は活躍しています。急性期における理学療法士の関わりは、その後の順調な回復につながります。

独立行政法人労働者健康福祉機構 熊本労災病院
中央リハビリテーション部
長田 政和

当院は、昭和29年に開設され昨年で60周年を迎えました。現在は、救急医療及び急性期医療はもとより、政策医療も担う公的病院として、地域に根ざした医療を提供しています。リハビリ部門は、平成24年度より心臓リハビリテーション指導士が、専門的知識をもとに適切な治療を実施しています。またスポー

ツリハビリテーションや、早期離床についての専門的な資格を取得したスタッフが在籍し、治療に取り組んでいます。今後も急性期・亜急性期における質の高い医療を追求するとともに、地域に根ざしたリハビリテーションを目指していきます。

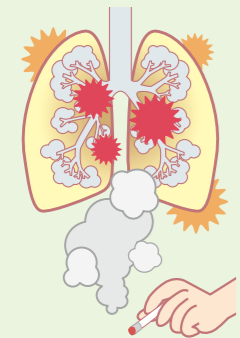
※国民の健康を守るため、国を上げて取り組まねばならない疾病を対象とする医療

ワンポイント
アドバイス!

Do Gyan!!

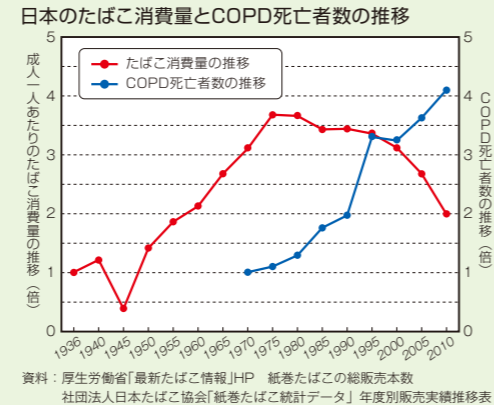
ぎゃん(こんな)豆知識、
ぎゃん(こんな)運動を理学療法士が
分かりやすく教えます!

慢性閉塞性肺疾患(COPD)とは?



慢性閉塞性肺疾患(以下COPD)とは慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。タバコの煙などを主とする有害物質を、長期に吸い込むことで生じた肺の病気であり、中高年に発症する生活習慣病です。現在、40歳以上の人口の8.6%、約530万人の患者さんが存在すると推定されています。

(大規模疫学調査：NICE studyより)



① 症状は?

階段の上り下りなど体を動かしたときに息切れを感じたり(労作時呼吸困難といいます)、風邪でもないのにせきやたんが持続することが主な症状です。一部の患者さんでは、ぜんそくのような症状を合併する場合があります。

② 治療方法は?

禁煙、薬物療法、呼吸リハビリテーションなどが行われます。さらに重症になれば、酸素療法や外科療法が行われることもあります。

③ 呼吸リハビリテーションってなに?

呼吸リハビリテーションは、薬物療法や酸素療法などの病気の治療・管理の他、呼吸理学療法、運動療法、食事療法などが含まれます。そしてそれらを効果的に継続していくための自己管理(セルフケア)の学習も必要です。

呼吸理学療法としては呼吸トレーニングや呼吸体操、排痰法などがあります。

今回はご家庭でできる呼吸の練習方法を2つ紹介します。



- ★吸う時の2倍の時間をかけて息をゆっくりと吐きましょう。最初は苦しくない程度で行いましょう。
- ★練習は5分程度から行い、徐々に時間を長くします。
- ★COPDの患者さんは、横隔膜の動きが悪いため、腹式呼吸が適さない場合がありますので、主治医に相談しながら正しい呼吸法を練習しましょう。



私は元々自動車会社で働いていたこともあり若い頃から運転が好きでしたが、病気の進行により大好きだった車の運転を諦めていました。しかし、私の「もう一度運転がしたい」という気持ちを汲み取って頂き、担当理学療法士さんの熱い思いで私専用の上肢装具を作って貰えたことや多くの支援でもう一度車の運転ができるようになりました。自宅での悩みを気兼ねなく相談でき、通所・訪問のスタッフで解決して頂いていますので、私が生活していく上で多くの希望が生まれてきています。まだまだ身体の動く限り旅行で全国を飛び回り、楽しい人生を謳歌します。

菊池都在住60歳代 男性
(通所・訪問リハビリテーション利用中)

理学療法
体験記

実際に理学療法を受けておられる県民の皆様の声を投稿しています。



スライドや資料を用いて、「介護予防」について理学療法士が分かりやすく説明を行いました。



参加者の方にもロコモ度チェック(片脚立ち)を体験していただきました。

山鹿会場

平成27年7月12日に、2回目となる全国一斉介護予防キャンペーンの一環として熊本県は当協会の主催で、県下2ヶ所(山鹿市・人吉市)において「介護予防教室」を開催致しました。当日は天候にも恵まれ絶好の行楽日和ではありましたが、2会場を合せて40名を超える一般市民の方々にご参加頂きました。約2時間にわたり運動の効果に関する講義と実技指導を行いました。参加者は一般市民



下肢筋力をつけるスクワット運動を、かけ声に合わせて楽しく行いました!

シンドロームとは何か?、「何をどのように行うのが効果的なのか?」などの説明を行いました。介護予防というと、転倒予防などの運動をイメージされる方が多いのですが運動のみならず、飲み込み機能(誤嚥の予防)や認知症予防などのお話も併せて行われました。参加者の中には熱心にメモを取る姿もあり、時には大きく頷かれたりと興味深く聞き入っておられました。その後、「ロコモ度チェック」や「飲み込み機能のトレーニング」などの実技を、理学療法士が実例をお見せしながら行いました。例えば、「立ち上がりテスト」は「片脚または両脚で、決まった高さから立ち上がるかどうか?」で下肢の筋力を測るテストですが、参加者の中ではお若いと思われるから片脚で立ち上がる際はふ

人吉会場



参加者の方にも飲み込み機能のトレーニングを体験していただきました。

終了後に感想をお伺いした所、「今日教えて頂いたことを、これからの日課として転倒することなく元気に過ごしたいと思います。ありがとうございます!」とございました!(60代女性・山鹿会場にて)や、「とても興味深いお話を聞くことができ、とても良かったです。夫婦二人の生活ですが、共に支え合いながら元気に老後を過ごして



片脚立ち+じゃんけんを行うといった、より難しい内容にも取り組まれました。



理学療法士がお手本をお見せしながら肩周りのストレッチを行いました。

活 動 報 告

人吉お城祭り



平成27年5月3日人吉お城祭りが開催され、熊本県理学療法士協会はその中で体力測定を行いました。今年で2回目の参加となり運営にも慣れてきました。参加スタッフは20名、午前中はあいにくの雨で参加者も少なく屋外で予定していた5m歩行もあまりできませんでした。しかし、午後には天候も回復し、体力測定の参加者が100名を超えるようになり、後半はフル回転でした。屋外での体力測定は天気に左右されますが、参加された方には好評でしたので来年もまた企画したいと思います。

認知症予防フォーラム

～認知症を知ろう!! 防ごう!! 支えよう!!～



平成27年6月7日に第1回認知症予防フォーラムがイオンモール熊本にて開催されました。病院や介護老人保健施設などを運営する「みゆきの里」(熊本市南区)の認知症対策室長を務める理学療法士の川畑 智氏を講師にお招きして「認知症を知ろう!! 防ごう!! 支えよう!!」をテーマに講演が行われました。川畑氏は、ご自身が考案した認知症予防のパズルやゲームが「川畑式」として注目を集めています。

簡単な認知症のセルフチェックや認知症予防のためのステップ体操、また認知症の方への声かけや介助方法など、すぐにも実践できる内容をご指導頂きました。参加者は80名を超え、20～80代まで幅広い年齢の方々が参加されました。参加者からは「楽しみながら学ぶことができた」などの声が聞かれました。今後も継続しての開催を予定しています。

第48回 市民公開講座



平成27年6月28日、熊本総合医療リハビリテーション学院にて「ベッドサイドリハ～悩み解決! ベッドサイドでの廃用予防と介助～」と題して、第48回市民公開講座が開催されました。

講師に熊本中央病院の理学療法士 上村恭生氏を迎え、介護職、看護師など39名の医療・介護従事者が参加されました。廃用症候群についての説明や、予防方法、簡単に手に入る道具を使用した自助具の紹介などをお話し頂いた後、実技を行いました。実技ではグループに分かれ、ベッドサイドで簡単にできるストレッチや、寝返り・起き上がり動作の介助方法、車椅子への移乗動作などを行いました。参加者間の意見交換や質疑応答なども多く、すぐにでも臨床現場に生かせる内容であったため、とても有意義な内容であったと思います。次年度も多くの皆様方のご参加をお待ち致しております!

編/集/後/記

暑い日が続きますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。熊本県理学療法士協会はこの暑さにもめげず県下、色々な場所で様々な活動や情報発信を行っています。

これからも理学療法士が皆さまにとって、もっと身近な存在になれるような広報誌づくりをしていきたいと思っています。

(広報宣伝部 有馬 正英)



公益社団法人
熊本県理学療法士協会

TEL/FAX 096-389-6463

〒861-8045 熊本市東区小山2丁目25-35

E-mail : kpta_kat@mtg.biglobe.ne.jp

〈シンボルマークコンセプト〉

テーマは『共創』です。人とひとが向かい合い、手と手を取り合う姿を、熊本の地形をデフォルメしたデザインに託しています。

赤 : 火の国、青 : 水の都、緑 : 阿蘇・天草

↓ 当協会ホームページもご覧ください! ↓



理学療法士を目指しませんか?

一緒にいかがですか?

耳寄りな情報詰まっています!

協会ホームページ

<http://www.kumamoto-pt.org/>



熊本県理学療法士協会

検索

ケータイからもアクセスできます!

