

公益社団法人

熊本県理学療法士協会

広報誌「かくどけい」

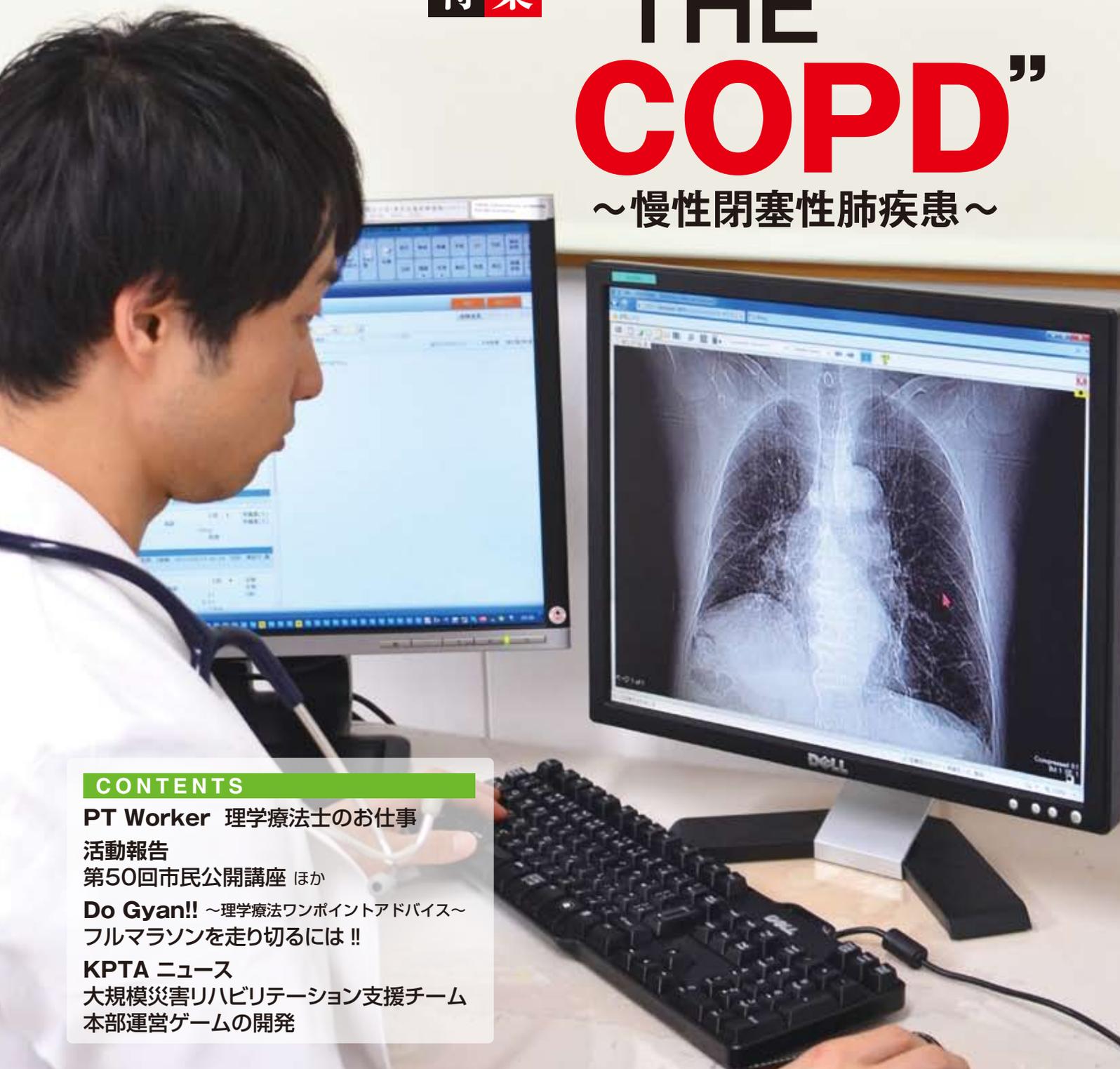
Vol.126

2018 JANUARY

特集

“THE COPD”

～慢性閉塞性肺疾患～



CONTENTS

PT Worker 理学療法士のお仕事

活動報告

第50回市民公開講座 ほか

Do Gyan!! ～理学療法ワンポイントアドバイス～
フルマラソンを走り切るには !!

KPTA ニュース

大規模災害リハビリテーション支援チーム
本部運営ゲームの開発

- 症状チェック!**
- 1日に何度も咳が出る
 - 息切れしやすい
 - 呼吸をするとゼイゼイ、ヒューヒューと音がする
 - タバコを長期間吸っている(または吸っていた)
 - 黄色の粘り気のある痰が出る
 - 40歳以上である

(東京都福祉保健局 COPDパンフレットより)

ちょっと豆知識

【プリンクマン指数】

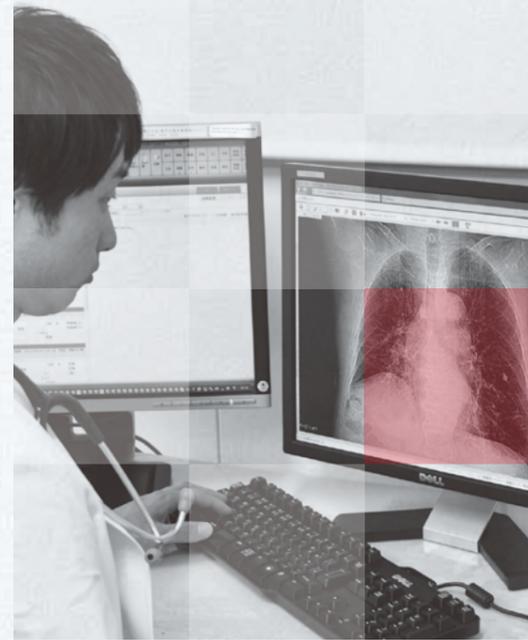
喫煙量と喫煙年数を掛けた数値のことです。
1日の喫煙本数×喫煙年数で表されます。
 この数値が**400**を超えるとがんが発生する危険性が高くなるとされています。

“THE COPD”

～慢性閉塞性肺疾患～

COPDって何が原因？ 理学療法士がお教えします！

疫学調査を基にした日本人の40歳以上のCOPD患者数は約530万人と推定されています(NICE study)。しかし、2014年の厚生労働省患者調査によると病院でCOPDと診断された患者数は約26万1000人です。つまり、COPDであるのに受診していない人が500万人以上いると推定されます。そこで、今回はCOPDとはどのような症状なのか、そのチェック方法と治療法などを理学療法士がわかりやすくお教えします！



実践してみよう!

呼吸リハビリテーション

COPD体操

ストレッチで上半身が柔らかくなることで、楽に呼吸ができるようになります。

①首の体操



②肩の体操



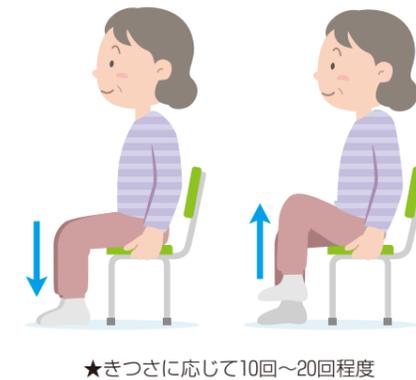
口すぼめ呼吸

口すぼめ呼吸を繰り返すことで気道を拡張し、息を吐きやすくします。



椅子に座って足踏み

下半身の筋力は歩行や日常生活のあらゆる動作に必要です。



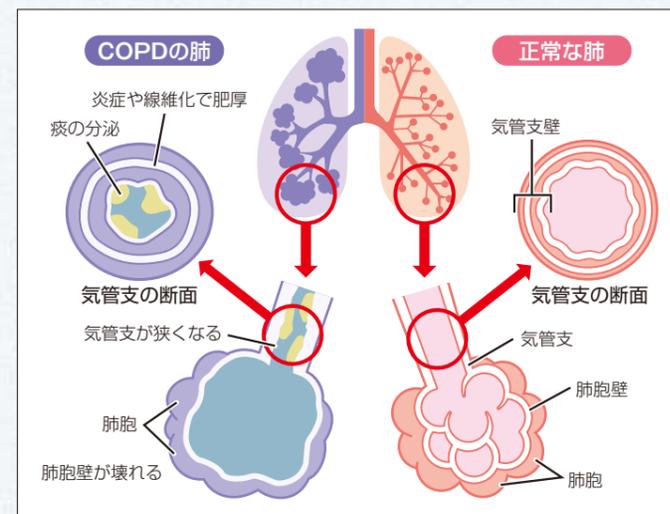
【図1】 COPDを引き起こす原因



このように肺気腫と気管支の病気が複合的に作用して進行し、病気が正常な状態に戻らなくなる病気のことをいいます。

慢性閉塞性肺疾患(COPD)とは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。タバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入ばく露することによって生じた肺の炎症性疾患であり、喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病です。(図1)その炎症によって肺胞壁の破壊が進み、肺が異常に拡大する「肺気腫」が起きたり、空気の通り道である気道がむくんだり、気管支の中に痰が詰まったりします。

【図2】 COPDの肺と正常な肺の比較



COPDの症状は慢性の咳、痰と労作性(体を動かすこと)の息切れです。階段や坂道での息切れには始まり、重症になると歯みがきや着衣の動作でも強い息切れが現れます。一方、喘息とは異なり、通常安静にしているときには息切れがないのが特徴です。
 COPDは肺の病気にとどまらず、肺がん、高血圧、心不全、骨粗鬆症、うつ病などを起こしやすくなります。

COPDとは...

COPDの症状

COPDの治療

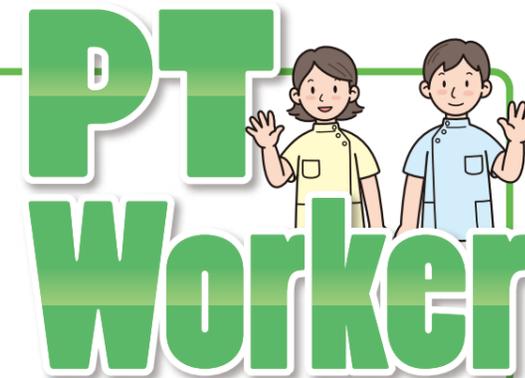
COPDの治療の根幹は、
 ①禁煙
 ②薬物療法
 ③呼吸リハビリテーション
 の3つとされています。
 たばこを吸っている方は、まずは禁煙です。薬物療法は気管支拡張薬を中心に用いられます。気管支を広げて、空気を通りやすくして症状を改善します。
呼吸リハビリテーションとは、肺を動かしている肺の周りの筋肉をよく動かすことです。それにより呼吸困難が軽減するなど日常生活の動作が改善されます。自分から意欲的に体を動かす人は、COPDを発症しても生存期間が延長したり、病気を克服できたりすることがあるとされ、非常に重要な治療の一つと考えられています。

次のページでは簡単にできる症状のチェックと、呼吸リハビリテーションをご紹介します！

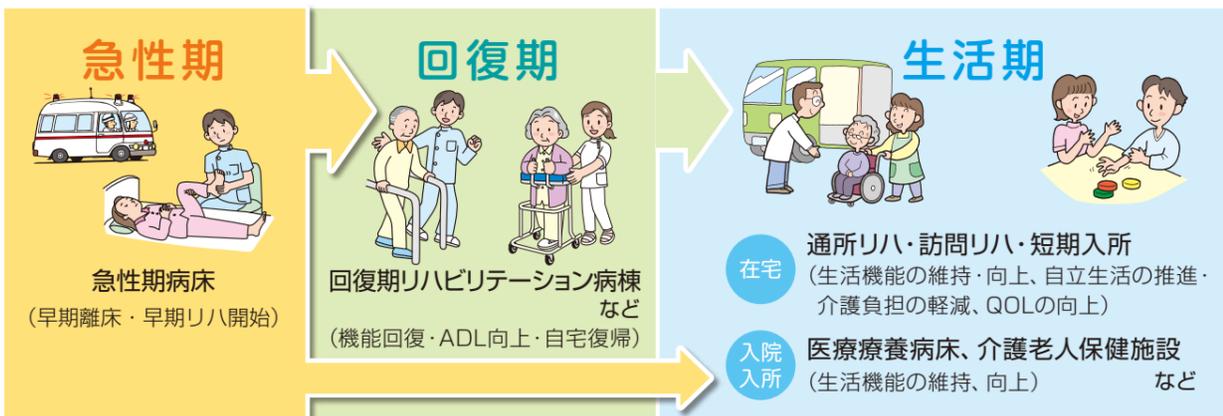
ポイント

- ストレッチはゆっくりと深呼吸に合わせて行いましょう。
- 上記の運動できつくない方は、軽めのウォーキングをお勧めします。
- 息苦しさを感じたときはすぐに運動を中止し、医師に相談しましょう。
- バランスの良い食事をとりましょう。
- 風邪やインフルエンザにかかると、病状が急激に悪化してしまうため、予防を心掛けましょう。





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、自立した日常生活が送れ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。

生き甲斐やその人らしさをサポートする自立支援、生活支援、健康増進、介護予防などの分野や、教育や研究などさまざまな場面で活躍しています。今回は理学療法士としての役割を、受傷直後から競技復帰に向けて実施される「スポーツリハビリテーション」に焦点を当てて紹介していきます。

スポーツリハビリテーション特集

おおつか整形外科
リハビリテーション科

園村 和輝



当院は平成29年7月に熊本市東区に開設しました整形外科クリニックです。現在、理学療法士は3名在籍し、一般整形外科に加え、スポーツ整形外科にも力を入れております。スポーツ

で怪我をした、慢性的に痛みがありスポーツをすると悪化する方などに対して、段階的なアスレティックリハビリテーションを行っております。とりわけ、トレーニング機器としてTRXやV i P R、BOSUなどを利用し、スポーツ復帰を目指す方の身体機能の向上や再発予防のサポートをしております。

近年、年齢に関係なく運動のブームです。健康に運動ができる体作りのサポートに努めてまいります。



(写真掲載はご本人の承諾済み)

リハビリテーション&
スポーツメディカルセンター
熊本回生会病院

村上 大揮



当院は平成27年6月に病院新築と同時にスポーツメディカルセンターを開設し、靭帯や軟骨

に対する最新手術・治療だけではなく、復帰やパフォーマンス向上のためのトレーニング指導、スポーツ障害・外傷に対する予防医療にも積極的に取り組んでおります。個々の選手の特徴、競技ごとの特殊性、チーム状況に応じ、安全性はもちろん早期に競技復帰できるようプログラムを実施しております。更にシニアスリートやスポーツ愛好家に対しては、健康維持、関節機能の保持を含めた愛護的なプログラムも作成し、一日でも長くスポーツに親んでもらえるように心がけています。



東整形外科
リハビリテーション部

水田 順司



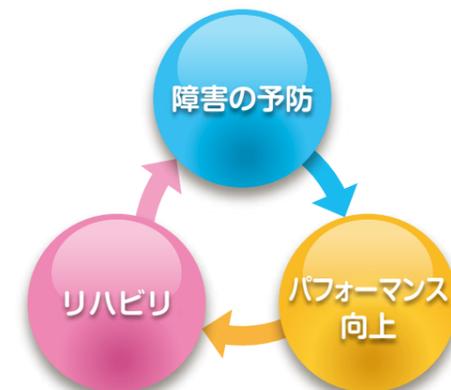
当院は天草市にあります整形外科のクリニックで、近隣には小中学校、高校があり、一般整形からスポーツ選手に対する外傷、障害に対するリハビリテーションを行っております。

私の活動としては、熊本県体育協会に所属し、現在まで国体九州ブロック大会の帯同などを行っております。また、子供達の体力向上、パフォーマンス向上を目的に、小学校体育の授業にて運動指導を実施したり、中学校部活動チームへのトレーナー活動や講演なども行っております。今後も天草の子供達が生涯学習としてスポーツを楽しめる環境を作り、また、活躍できる選手を育てていきたいと思っています。



スポーツによる外傷(転倒や衝突など)によって起こる捻挫や打撲、骨折、肉離れ・靭帯損傷などのケガに加えて、スポーツ障害(スポーツにより、ある一定の場所に繰り返し過度の負担が積み重なり、痛みを主とした慢性的に症状が続くもの)は年齢を問わず起こる場合があります。病院に勤務する理学療法士も対応する機会が多くあります。また、近年では高校野球や高校サッカーといった学生、地域のスポーツクラブ等に多くの理学療法士が関わり、スポーツの振興に貢献

しています。特に現在、2020年の東京オリンピック・パラリンピック開催に向け、一流アスリートとしての競技力の向上から高齢社会の健康づくりまで幅広く、スポーツや運動に注目が集まっています。自身の年齢や体力、そして嗜好性を考えたスポーツの選択が必要です。そのような時には、運動のスペシャリストである理学療法士にぜひご相談ください。今回はスポーツリハビリテーションに力を入れている施設をご紹介します。



ワンポイント
アドバイス!

Do Gyan!!

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

フルマラソンを走り切るには!!

最近では健康志向が高まるとともに、マラソンに取り組むランナーが増えています。マラソンを始めてから「体力がついた」、「運動習慣ができた」などの声を聞く一方、レース中の痛ましい事故も後を絶ちません。

そこで、今回はマラソンを「楽しく」、「安全に」走り切る上でのポイントと、ケガの予防に効果的なストレッチを紹介します!



1 糖質を蓄えておく

エネルギー不足と低体温症(意識障害・心停止など)の予防のために、以下のことに注意しましょう。

- レース3日くらい前からいつもより少しだけお米や麺類等の炭水化物を増やす!
- レース前は白米の「具なし塩むすび」!
- レース中はゼリー系のものを1つか2つ持っておくと良いでしょう



2 水分補給

水分不足になると心拍数が上がり、疲労しやすくなります。また、水だけ飲んで汗をたくさんかくと体液の濃度が薄くなりバランスが崩れてしまいます

- 水分補給はレース前日から小まめに!
- 水の他にスポーツドリンクを小まめに飲んでおくことをおすすめします



3 その他

- シューズはクッション性があるものを履きましょう
- 当日は天候に応じて着衣・脱衣を行えるよう準備しておきましょう



★ケガの予防に効果的なストレッチ

立てた膝を反対の方へ倒し、太ももの外側を伸ばします



腰が反らないように気を付けながら太ももの前を伸ばします



私は3年ほど前から少しずつ膝の曲げ伸ばしができなくなり、車の乗り降りも不自由となってきたため、今回膝の骨を人工骨に換える手術を受けました。

午前・午後と1日2回リハビリを受けて、初めは平行棒内で立つのがやっとという状況で、つらい思いもしましたが、今では杖を使わずに歩くことも安定し、外歩きもできるよつになりました。

もつと退院となり、患者として理学療法士の先生には心より感謝致します。

60代女性(熊本市南区在住)

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ご紹介します。

第50回 市民公開講座



平成29年9月24日に熊本総合医療リハビリテーション学院において第50回市民公開講座「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〜」が開催されました。講師に熊本中央病院の上村恭生さんを迎え、36名の医療従事者が参加されました。

講義は廃用症候群を予防する為のアプローチ方法、福祉道具や知識についての座学と、ベッドサイドで介助者の身体もいたわりながら介助するコツをテーマにした実技の2部構成で行われました。介助者の介護負担の軽減や患者さんのQOL(生活の質)向上にもつながる有意義な講義内容であったと思います。

第33回くまもと車椅子ふれあいジョギング大会



平成29年10月21日に菊陽町のさんふれあ周辺にて、第33回くまもと車椅子ふれあいジョギング大会が開催されました。この大会は、車椅子を利用している障がい者に対し、屋外におけるスポーツへの参加の機会を提供することにより、障がい者自身の社会参加を促進するとともに、障がい者に対する県民の理解を深めることを目的とした大会です。

1km(健常者も含む)、3km(生活用車いすの部)、約5km(競技用車いすの部)を車椅子でジョギングされた参加者の方へ、マッサージやストレッチ等のボディケアを行いました。台風が接近しており気温が低い環境でしたが、ケアを受けて頂いた参加者は満足された様子でした。

菊陽町健康ウォーク



平成29年11月11日に、菊陽町さんふれあ及び菊陽杉並木公園さんさんにて開催された菊陽町健康ウォークに参加しました。

参加者の皆さまが公園内でウォークラリーを行い、5箇所のブースを通し全身を使いレクリエーションを楽しんで頂く企画でした。

理学療法士協会のブースでは、参加者の体力測定を行い健康への支援や歩く上での注意の伝達を行いました。また、すぎなみフェスタとの同時開催であったため、健康ウォーク参加者以外の一般の方にも体力測定を行い、非常に有意義な時間を過ごす事が出来ました。今後とも継続して地域の皆さまの健康支援に力添えさせて頂けるように尽力します。

家族介護者教室



平成29年11月13日に古町老人憩いの家で転倒予防をテーマに家族介護者教室が開催され、26名が参加されました。21項目の転倒リスクチェックリストに回答していただき、内容の解説及び転倒予防に必要な運動等を行いました。

参加者は全員歩いて会場にいられていましたが、片足立ちの途中でふらつき介助が必要であったり、チェック項目が10項目以上つく方もいて、転倒のリスクが高いことも分かりました。内容に関する参加者の反応は上々で、実技の後には、バランスが良くなったと実感されている様子でした。また、このような機会があれば、ぜひ参加して地域貢献したいと思いました。

第4回 転倒予防教室



平成29年11月19日、熊本市中央ブロックの介護老人保健施設「南楓苑」にて第4回転倒予防教室が行われました。阿蘇に初冠雪のあった非常に寒い日にもかかわらず、20名の方が参加され、学んで研く健康の作り方をテーマに、ロコモティブシンドロームやサルコペニア、二重課題運動についての講義を受けられました。

十善病院の牛嶋康介さんの講義はユーモアを交えながら、一般の人にもわかりやすく説明され、参加者は興味深く聞き入っておられました。その後は5種類の体力測定を行い、測定結果の説明を受け、転倒予防体操に汗を流されました。

第19回 福祉研修会



平成29年11月26日に、熊本保健科学大学にて第19回福祉研修会を開催しました。前半は「平成29年7月九州北部豪雨における大分JRA Tの活動ー本部運営と支援についてー」と題し、湯布院病院 作業療法士の佐藤友美先生にご講演頂きました。

後半は「熊本地震における本部運営の実践」と題して、山鹿温泉リハビリテーション病院 河野将光さんを講師に熊本地震の際の熊本JRA Tとしての活動紹介、大規模災害リハビリテーション支援本部運営ゲーム「REHUG」の演習が行われました。

研修を通して災害時のJRA Tの方々の活動や、支援本部の運営状況を身近に感じ体験することができ、大変有意義な時間となりました。

大規模災害リハビリテーション支援チーム本部運営ゲーム(REHUG)の開発

(公社)熊本県理学療法士協会 理事 佐藤 亮

平成28年熊本地震により当協会の約1/4の会員および事務局は被災し、協会は機能不全に陥りました。その中で避難所等での支援活動を行う大規模災害リハビリテーション支援関連団体協議会(JRAT)を全国から受け入れる体制を整えなくてはならなくなり、全てが初めての経験であったため多くの混乱が生じ限られた会員に大きな負担をかけました。受援体制を整備することの重要性を再認識した当協会はこの経験を活かし、大規模災害リハビリテーション支援チーム(RE)本部(H)運営(U)ゲーム(G)(REHUG: 商標登録申請中)というカードを用いた実践的なシミュレーションゲームの開発プロジェクトを立ち上げました。REHUGは本部で起こる様々なイベントに対応するグループワークとなり

ますが、ゲーム内容はJRAT熊本本部での活動がベースとなっています。本部におけるそれぞれの役割の中で、基本的な本部運営を理解することはもちろん、時間経過とともに刻々と変化する状況に対応する能力も学ぶことができ、災害時の本部でのロジスティックとしての人材を育成することも目的としています。参加者からは、難易度は高いが有意義であり実践的な内容であるとの評価を頂いています。REHUGは全国初のリハ支援団体のロジスティック研修も兼ねたグループワークとなりますが、他県からの関心も高く今年度は関西や東北から研修依頼があり多くの方々に参加頂いています。当協会が開発したREHUGが次の災害に向けた人材育成の一つのツールとなれば幸いです。



編／集／後／記

今回はCOPDを特集いたしました。具体的に診断のついていない方が500万人はいるといわれています。病気になると身体だけではなく心の健康も損なわれてしまうようです。

これを機に、たばこをはじめとする生活習慣を見直す事も大切かもしれません。今回の記事が、COPDの予防に少しでも役立てれば幸いです。(藤永淳子)



公益社団法人
熊本県理学療法士協会

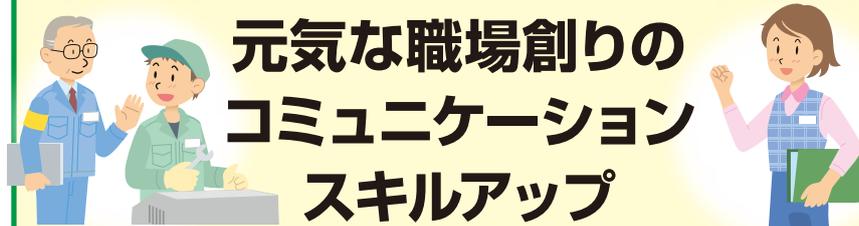
TEL/FAX 096-389-6463
〒861-8045 熊本市東区小山2丁目25-35
E-mail : kpta_kat@mtg.biglobe.ne.jp

〈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

第21回熊本県理学療法士学会 記念講演



元気な職場創りの コミュニケーション スキルアップ

—Never Ending Challenge のすすめ—

講師 吉田 道雄氏 (熊本大学名誉教授)

日時 平成30年 **2月25日(日)**
受付/10:00 講演/10:30~12:00

場所 九州看護福祉大学 2号館 大講義室1
〒865-0062 熊本県玉名市富尾888番地

参加無料



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!

