(公社)長崎県理学療法士協会 広報誌

発　　行　公益社団法人　長崎県理学療法士協会
〒850-0874 長崎市魚の町1番23号フォーレ長崎203号
TEL.095-895-5145　　FAX.095-895-5146
発行責任者　塩塚　順
編　　集　西　啓太
印　　刷　株式会社　インテックス

ぴーかんてらす

P-can Terrace

06
【通算123号】

PT
Physical Therapist

毎日が"自分らしく"あるために!!

p2 ぴーかん特集1 ／ 理学療法の専門領域 がんのリハビリテーション

Contents

p04 特集2 高齢者の"住み慣れた地域"での暮らしをサポート
p06 高校野球メディカルサポート活動
p08 学会(島原)報告
p09 理学療法週間　全国一斉イベント
p10 健康テラス ヒトは水分でできている!?
p11 研修会報告(下五島地区)
p12 県民公開講座のお知らせ

ぴーかん特集 理学療法の専門領域　がんのリハビリテーション

自分らしく生きる!!

日本人とがんの関係

がんは1981年以来、日本人の死因第1位となっています(図1)。その後も日本は超高齢化社会となり、がん患者は年々増加しています。
医療技術の進歩とともに、がんの死亡率は減りつつあります。がんが不治の病から、がんと共存する時代に変わってきたともいえます。

がんのリハビリテーション

がんのリハビリは、患者さんの回復力を高め、今残っている体の動きを保ちつつ、今までと変わらない生活を送ることを支援し、生活の質(QOL：クオリティーオブライフ)を高める考え方に基づいて行います。

具体的にどのようなことをするの?

役割

がんのリハビリは、がんと診断されたその時から受けることができます。状態が良い・悪いに関係なく、どの段階でもリハビリの対象となり、患者さん自身が、「自分らしく生きる」ために何が必要かを共に考えます。

目的

自分らしく生きるためには、何ができて何ができないかを知る必要があります。日常生活を見た上で、その人に必要な動作を考え、重点的に生活動作の練習を行います。そして、その時期におけるできる限り可能な最高の日常生活動作を実現することを目標に、リハビリを進めます。図2に示すのは、がんの経過期間と体の動きの関係です。がんそのものや、がん治療の過程で生じた体の動きにくさを軽くしたり、日常生活での動きを良くするという目的のもと、個人差はありますが、体の動きが良い時期を長く保ち、悪くなったとしてもその程度を緩やかに抑える効果が期待されます。

どうしてリハビリが必要?

がんが進行すると、様々な症状が生じます。全身のダルさや体の強い痛み、不快感による食べる量の減少、などが代表的な症状です。これらを放置してしまうと、最終的には寝たきりになってしまい、自分らしくあるために、やりたいこともできなくなってしまいます(図3)。それを防ぐためにリハビリが必要不可欠になります。

がんの進行具合でリハビリは変わる?

がんのリハビリでは、進行具合で主に4つの段階に区分されます(図4)。

予防的リハビリ

がんと診断された段階から開始し、体力が落ちる前に筋力や持久力をつけ、体力貯金をつくる目的で行います。

回復的リハビリ

手術や抗がん剤治療、放射線治療が行われている時期のリハビリで、治療中の体力低下を予防し、体のダルさを軽減する目的で行います。

維持的リハビリ

治療が終わった時期のリハビリで、がんの増大により体の機能が低下しつつある患者さんに行います。また、ダルさも強くなるため、寝たきりにならないように運動や生活動作練習を進めます。

緩和的リハビリ

積極的な治療を受けられなくなった時期のリハビリです。余命の長さに関わらず、要望を十分に把握した上で、最期まで自分らしさを保つために運動や生活動作の練習はもちろん、生活環境を整え、暮らしやすい状況をサポートします。できる限り安楽な予後となるよう、リハビリを進めます。

最期まで「自分らしく生きる!!」を支援します

長崎県下でも、いくつかの医療機関では緩和ケア病棟を有し、最期まで「自分らしく生きる」ための支援を実施しています。緩和ケア病棟を有さない医療機関でも、がんのリハビリは専門知識を有するチーム(医師、理学療法士、看護師など)により実施されています。

図1 日本人の死因(平成27年)

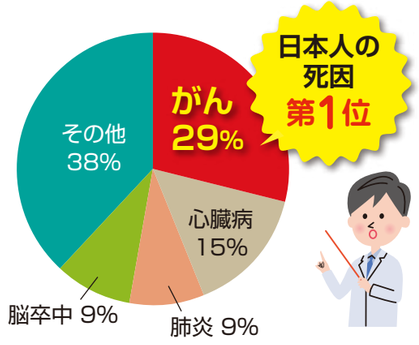


図2 がんリハの効果(イメージ)

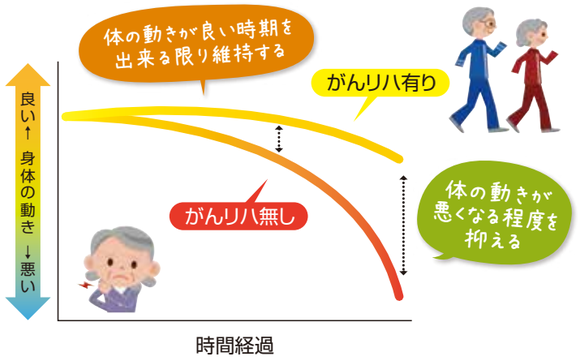


図3 全身衰弱と筋肉の萎縮・筋力低下の関係

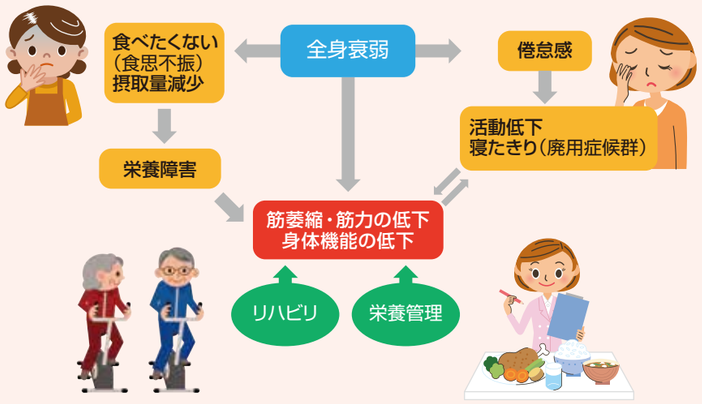


図4 治療や療養の時期におけるがんのリハビリテーション

がんのリハビリテーションの病期別の目的

がん診断	治療開始	再発／転移	積極的な治療が受けられなくなったとき
予防的	回復的	維持的	緩和的
がんと診断されてから早い時期(手術、抗がん剤治療、放射線治療の前)に開始。機能障害は起こっておらず、その**予防を目的**とします。	機能障害や筋力や体力の低下がある患者さんに対して**最大限の機能回復**を図ります。	がんが増大し機能障害が進行しつつある患者さんに対して**運動能力の維持・改善**を試みます。自助器具の使用、動作のコツなどのセルフケア、関節が動く範囲が狭くなったり、拘縮(こうしゅく)や筋力が低下したりするなどの**廃用症候群(はいようしょうこうぐん)の予防**も含みます。	患者さんの要望を尊重しながら、身体的、精神的、社会的にも**QOLを高く保てるように援助**します。

ぴーかん特集2　地域包括ケア病棟

高齢者の“住み慣れた地域”での暮らしをサポート

地域包括ケアシステムとは？

今の日本はこれまで経験したことのない超高齢化社会となっています。高齢化に伴う介護や医療の問題を国だけでなく、自治体、ひいては国民が考え、上手に乗り越えていこうとする考えが、地域包括ケアシステムです。

最大のポイントは、高齢者が「住み慣れた地域」でサポートを受けられるよう自治体が中心となり、「住まい」「医療」「介護」「生活支援・介護予防」を区分することなく、とりまとめて整備し、支援しやすい体制を作りあげることが理念として掲げられています。

地域包括ケアシステムのイメージ
（三菱UFJリサーチ&コンサルティング ホームページより引用）

地域包括ケア病棟について

Q 地域包括ケア病棟とは何か？

■平成26年に新設されました。

■超高齢化社会にある、現代日本のニーズに応えた病棟です。

■急性期（救急病院など）での手術や集中的治療の後、それでも回復に不安が残り、元の生活に戻れない場合の受け入れを行っています。

■継続したケアを提供し、安心して自宅や施設で暮らせるまでの橋渡しをします。

■急に体調が悪くなったときや転んでけがをした場合など、家や施設からの緊急時の受け入れを行っています。

■在宅介護中にちょっと状態が悪くなったり、介護に不安を抱えた場合に、在宅での医療を支えるための入院としての機能もあります。

Q なぜ必要なのか？

いまや、すべての高齢者を専門施設で介護することはとても難しく、在宅での介護が必要となります。そこで地域包括ケアシステムを作り上げ、患者さんや家族を支援する体制を整える必要があります。いつ体調が悪くなるか分からない患者さんをすみやかに受け入れる医療システムが必要となり、そうした現状に見合った形として考え出されたのが、地域包括ケア病棟です。在宅介護と医療機関を結びつけ、患者さんや家族を孤立させないために、日常までの支援を総合的に行うという目的があります。

Q 理学療法士の仕事は？

在宅への退院に向けて、日常生活で必要な動きを確認し、患者さんや家族にとってよりよい生活方法を提案します。必要があれば家の調査を行い、在宅生活を快適で安全に送れるように環境の整備を行います。

患者さんの入院の目的は様々であるので、しっかりとニーズを把握し、それに沿ったリハビリ内容を提案します。

さらに、ただ家に帰り生活するだけでは長続きしないことが多いです。生きていくための目的を持ってもらうために、やりたいことや好きなことを見つけ、その人の役割や生きがいの発見をお手伝いします。そして、患者さんと社会とを繋ぎ、地域で高齢者が活躍できる体制の支援をします。

地域包括ケア病棟一覧（九州厚生局 平成29年7月1日現在）

井上病院	宮崎病院	長崎県上五島病院	佐世保記念病院	長崎原爆病院	千住病院	十善会病院
小江原中央病院	日浦病院	長崎県対馬病院	池田病院	北松中央病院	京町内科病院	済生会長崎病院
高原中央病院	哲翁病院	聖フランシスコ病院	西諫早病院	長崎県島原病院	諫早記念病院	長崎原爆諫早病院
虹が丘病院	光武内科循環器科病院	長崎掖済会病院	長与病院	上戸町病院	長崎百合野病院	長崎県壱岐病院
ニュー琴海病院	長崎労災病院	和仁会病院	愛野記念病院	田上病院	佐藤病院	
三川内病院	市立大村市民病院	千綿病院	国立長崎病院	光晴会病院	泉川病院	
柴田長庚堂病院	公立新小浜病院	重工記念長崎病院	佐世保共済病院	大久保病院	長崎川棚医療センター	

*九州厚生局 ホームページ より引用

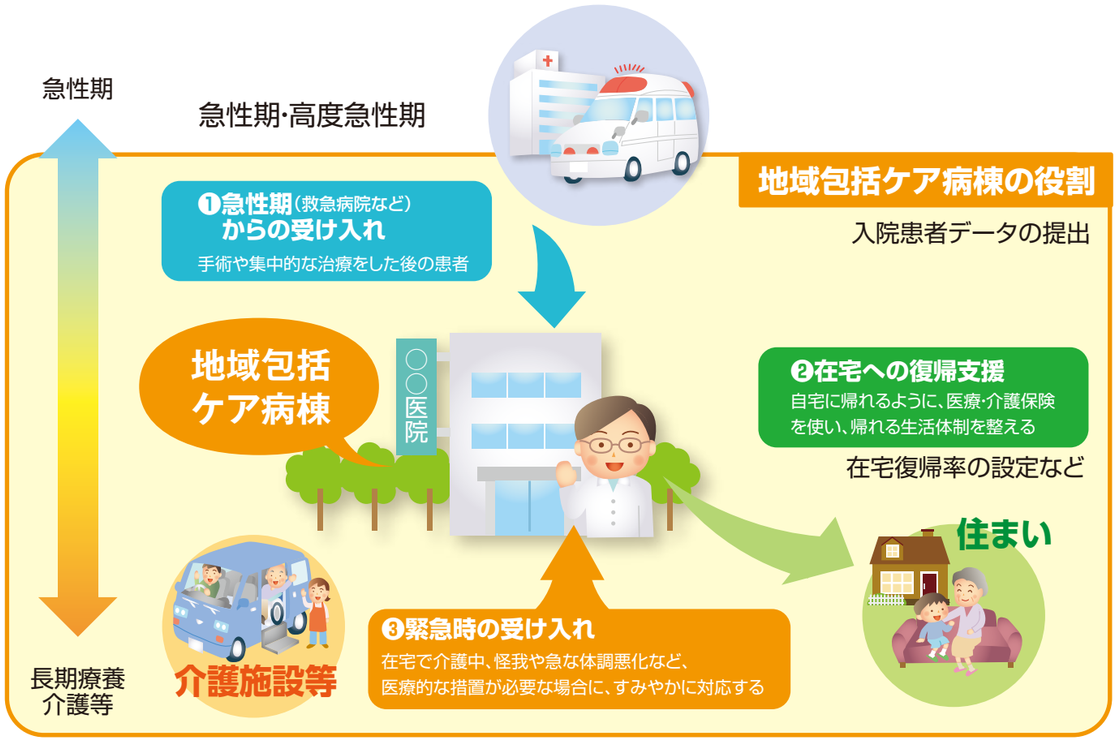
キーワードは、『ときどき入院、ほぼ在宅』

主に地域の高齢者や家族へのサポートの充実を図る目的において地域包括ケア病棟のキーワードは、「ときどき入院、ほぼ在宅」です。どのような意味かというと、患者さんや家族の状況に応じて、何らかの病気や障がいを抱えていても、医療のみならず介護保険も使いながら、できる限り在宅での生活を送るという発想です。

例えば、何かあったときはすぐに医療機関が支援し必要であれば入院、または施設への入所、他には介護保険を使いショートステイを利用する、などその使い方は多岐に渡ります。この発想を実現するためには、地域ですぐに受け入れができる医療機関の存在が不可欠で、その中心となるのが地域包括ケア病棟です。

長崎県に地域包括ケア病棟はどのくらいある？

長崎県下では46の医療機関が、地域包括ケア病棟を開設しており、広くその病棟の機能体制を展開しています。



地域包括ケア病棟のイメージ図
（厚生労働省 ホームページより引用、改編）

第99回全国高校野球選手権長崎大会
メディカルサポート　～全試合サポート～

じぶん史上最高の夏！

18 年連続 18 度目のサポート活動！
のべ 80 名の理学療法士が活躍！

7月7日、七夕の日、島原工業高校野球部、松尾主将が選手宣誓し、佐世保北高校と長崎工業高校のオープニングゲームで夏の大会が始まりました。長崎県理学療法士協会による高校野球メディカルサポート活動も今年で18年目を迎えました。

昨年まではウィークエンド開催日と準々決勝以降のサポート活動を行っていましたが、高校野球現場の要望や協会会員のマンパワーの充実も図れたため今年から全試合に対して実施しました。

会員（理学療法士）のべ80名の協力により球児をサポートしました。スタッフはスポーツ現場で日頃から活動されている理学療法士や高校野球の指導者、チームトレーナーの方、また経験1年に満たない方までさまざまであり、経験のあるスタッフと若手スタッフとを組み合わせて活動を行いました。

この事業を18年間継続させていただいている実績と、参加した理学療法士の日頃からの経験を活かし、成熟したサポート活動ができたと実感しています。

投手のケアや応急処置はもちろん、今年は熱中症への対応も多く、のべ121名の球児への対応を行いました。

大きな問題もなく事業を終了したことを報告するとともに長崎県高等学校野球連盟の黒江英樹理事長はじめ関係者の方々、また、事業運営に協力して頂いた会員の皆様にはご理解、ご協力いただき深く感謝いたします。

事業局健康増進部担当理事　重松康志

のべ121名の球児をサポート!

サポート内容

コンディショニング	96件
応急処置	15 件
テーピング	31 件
指導及び相談	4 件
	etc…

第28回
長崎県理学療法学術大会 in 島原

Quality
未来へつなぐ専門性

2 月 18 日から 19 日にかけて南島原市深江町で開催され、天候にも恵まれ、多数の方々の支援と協力により成功裏に学会を終了することができました。参加ならびに多大な支援をいただいた皆様に心より御礼申し上げます。

両日合わせて 388 名の方々に参加頂き、例年以上の盛り上がりを見せました。

演題発表も68演題と臨床と研究に関する多くの報告と活発なディスカッションが繰り広げられました。

大会長を務めた田中健氏（泉川病院）による開会の挨拶

基調講演は島田裕之氏（国立研究開発法人国立長寿医療研究センター老年学・社会科学研究センター予防老年学研究部部長）に講演をいただきました。

日韓国際交流講演では、高齢化速度が世界で最も早いといわれる韓国の高齢化社会の現状と問題点について、釜山物理治療士会会長及び教育副会長より講演いただきました。

市民公開講座では「健康寿命をのばす為に今やるべき事」をテーマに徳永能治氏（長崎県島原病院 医師）と城谷純子氏（南島原市市民生活部健康対策課 保健師）、平瀬達哉氏（長崎大学保健学科 理学療法士）に講演いただきました。

次回学会は2018年2月24日･25日に西彼杵郡時津町のとぎつカナリーホールで開催されます!
皆様のお越しをお待ちしております!

人の希望をささえるひとになる。

PT Department of Physical Therapy 理学療法学科一部（昼間部）
ST Department of Speech Therapy 言語療法学科
PT Department of Physical Therapy 理学療法学科二部（夜間部）
OT Department of Occupational Therapy 作業療法学科

学校法人 向陽学園
長崎リハビリテーション学院
〒856-0048 長崎県大村市赤佐古町42番地
フリーダイヤル 0120-635-636
長崎リハ学院 検索
学院キャラクター「はぴリス」

理学療法週間 全国一斉イベント

介護予防事業と住民教育

日時：平成29年7月9日（日）　10:00～12:30
場所：長崎県立総合体育館　２階大研修室

7月 17 日は理学療法の日

毎年 7 月 17 日は、日本理学療法士協会が設立した記念日として『理学療法の日』と呼んでいます。そして、理学療法の日に近い1週間を「理学療法週間」と位置づけし、各都道府県の士会では理学療法の啓発に関する全国一斉イベントを実施しています。

長崎県理学療法士協会（以下、当会）では、長崎県福祉保健部の田島氏をお招きして講演頂きました。

リハビリ職種も地域活動に出よう!

今後の地域におけるリハビリテーション（地域包括ケアシステムの構築）を推進していくべく、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が一致団結し活躍の場を広げることが重要であることを再認識しました。

後半はシンポジウム形式で理学療法士と作業療法士が行う介護予防事業の現状を報告しました。

県内の介護予防事業の動向

長崎県の高齢化率は約 30%で、全国平均が約27%と言われています。この数値は全国に対して10 年先を進んでいて、介護予防事業の見直しが急務になっています。

理学療法士への期待

本人の「したい・できるようになりたい」を大切にし、より具体的な介護予防のケアマネジメントを行っていくことが求められていると思います。

長崎県福祉保健部長寿社会課
地域ケア推進班　田島玲悟氏

熱心に話を聴く参加者

シンポジウムの様子

心を繋ぐ　医療を学ぶ

PT 「身体の動き」を向上させるリハビリテーション 理学療法学科 Physical Therapist Course
OT 「こころ」と「からだ」のリハビリテーション 作業療法学科 Occupational Therapist Course

長崎医療技術専門学校 NAGASAKI MEDICAL COLLEGE
学校見学会　随時受付中!
〒850-0822 長崎市愛宕1丁目36-59 TEL. 095-827-8868 FAX. 095-827-8335

離島でも頑張っています!

── 五島地域からの研修会報告 ──

ご存知のとおり、長崎には離島地域があり、離島で活躍している理学療法士もたくさんいます。離島はアクセスの面から研修会の参加が難しいなどの問題はありますが、長崎県理学療法士協会では定期的に離島地域での研修会を企画し、日々研鑽を積んでいます。今回は五島地域での研修会の取り組みを紹介します!　（下五島地区代表　木場宗也氏）

医療介護専門職のための シューフィッテングの知識

日　時：平成 29 年 6 月 9 日（土）　18：30 ～ 20：00
会　場：五島市　松山住民センター
講　師：こころ医療福祉専門学校　理学療法科　学科長　古里尚也　氏

毎日履いている靴について意識したことがありますか?靴に対する考え方は人それぞれ違いますが、靴の種類やサイズの違いで身体に影響を与えることがあります。

今回、医療・介護職を対象に靴に対する知識を深め、より健康的な足作りができるよう古里氏を講師として迎え、シューフィッティングについて学びました。

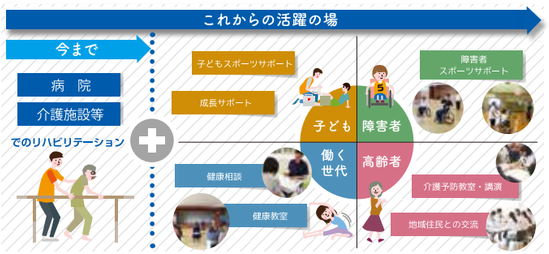
体幹の運動療法

日　時：平成 29 年 7 月 23 日（日）　8：00 ～ 12：00
会　場：五島市　松山住民センター
講　師：KARADA CONDITIONING「THANKS」代表　杉野伸治　氏

動作能力の改善を目的とする理学療法において、体幹の機能を理解することはとても大切です。

今回、スポーツの現場で豊富な経験を持ち、自らも研究活動を行っている杉野氏を講師に迎え、体幹の運動療法について実技も踏まえて学びました。

「地域社会から求められる理学療法士」を育成しています。



年齢や健康状態に関わらず、さまざまな対象者をサポート!!

学校法人　岩永学園
こころ医療福祉専門学校

▶理学療法科 ■長崎校　▶介護福祉科 ■長崎校 ■壱岐校
▶スポーツ柔整科 ■長崎校 ■佐世保校　▶柔道整復科 ■長崎校
▶スポーツ鍼灸科 ■長崎校　▶健康鍼灸科 ■長崎校

■長崎校　0120-100-770　〒850-0048 長崎県長崎市上銭座町11番8号
■佐世保校　0120-935-756　〒857-0051 長崎県佐世保市浜田町1番22号
■壱岐校　☎ 0920-43-8556　〒811-5544 長崎県壱岐市勝本町布気触818番地68

健康テラス

ヒトは水分でできている!?

体重の60%は水分なんです

成人の身体は 6 割が体液（高齢者は 5 割、新生児は 7 ～ 8 割）で成り立っている。体液とは、血液、リンパ液、唾液、尿など、ヒトの身体が生命活動を行う上で欠かすことのできないもの。水分は、汗や尿だけでなく、皮膚表面や呼吸などからも排出されており、運動しなくても 1 日 2 リットルの水分が排出されています。「汗はかかないから」「汗をかきたくないから」などの理由で水を飲まないのは良くありません。

体内の水分（体液）が減ると、「脱水症状」が起き、酸素や栄養素が上手く体内に行き渡らない、老廃物を排出したり体温調整が上手くできないなどの問題が起こります。症状としては、ドライスキン（肌の乾燥）、ドライアイ（目の乾燥）、ドライマウス（口の乾燥）といった症状が起きたり、骨や関節が弱くなったり、内臓の機能が低下したりします。脳の機能退化も体内の乾燥による現象の一つと言われています。また、血液中の水分が少なくなり、ドロドロになることが、心筋梗塞や脳梗塞などに繋がってしまいます。

また、**水分が体外に出て行く時はミネラルも一緒に排出されているため、水分と一緒にミネラルの摂取も必要です。**

予防はとにかく、こまめに水分をとる!

Point

- 就寝前 起きてすぐ
- 入浴の前後
- 運動前後 運動中
- 飲酒後

1 日に必要な飲水量の目安は 1.5L！

朝や夜には体に負担の少ない軟水、運動時は硬水を選ぶとよい。

ちなみに、水1Lあたりのカルシウムやマグネシウムの含有量（硬度）の違いで硬水、軟水に分類されます。硬水は硬度120mg以上、軟水は硬度120mg未満とWHOでは定められています。軟水はまろやかな口当たり、硬水は重く苦味のある口当たりで、日本のミネラルウォーターはほとんどが軟水です。

特に、水分摂取を必要とするときは

- **食欲がない時**（食事からも水分は取り込まれている）
- **暑い時**（汗を多量にかいてしまう）
- **嘔吐・発熱・発汗時**　など

脱水症状

○軽度：めまい、ふらつき、口の中の渇き
○中等度：頭痛、悪心、唾液や尿量の減少、嘔吐
○重度：意識障害、けいれん、昏睡、幻覚など
重度の場合は命に関わることがあります!
軽度であっても症状が出たらすぐに水分補給を!!

注意!!

疾患（心臓病や腎臓病など）によっては水分量の制限があったり、調整が必要な場合がありますので注意が必要です。

第29回 長崎県理学療法学術大会

県民公開講座

日時 平成30年 2月25日(日)
15:00▶17:15（閉会式も含む）

14:00受付開始▶15:00
理学療法士による トレーニング相談 実施します

会場 とぎつカナリーホール

スポーツを通じて 子ども達の可能性を拡げる

講師 内村（うちむら） 周子（しゅうこ）氏
スポーツクラブ内村・コーチ
クラシックバレエ教師

問い合わせ先
学会事務局 E-mail：
jimukyoku_npt_29@yahoo.co.jp
主催 （公社）長崎県理学療法士協会

講師 能（のう） 由美（ゆみ）氏
motto Assist 理学療法士
日本体育協会公認アスレティックトレーナー

入場無料
事前申込みの必要はありません
お誘い合わせのうえ、お気軽にお越しください

Facebook もチェック

編集後記

もっと身近に

今回は「がんのリハビリテーション」について特集しています。大きくリハビリテーションと言っても、様々な分野、領域で働く理学療法士がいます。広く可能性を持った理学療法士の世界を皆様に知って頂きたいと思っています。その為に、私たち広報部は会員の方々と協力し本誌を作成しています。多くの方に読んで頂き、この広報誌が理学療法士をより身近な存在と感じてもらえる機会となれば幸いです。引き続き温かいご支援をよろしくお願いします。

読者のみなさま
「ぴーかんてらす」へ情報を
お寄せください!!

「理学療法士協会 広報誌」リニューアルに伴い、理学療法士や市民のみなさまに向けたコーナーも充実させていきたいと考えています。
◎日常のうれしいできごと
◎日頃取り組んでいるリハビリにまつわること
◎私の○○自慢
…など、皆様からのさまざまなお便りをドシドシお寄せ下さい!!

お便りの送り先 〒851-0103 長崎市中里町96番地
和仁会病院（担当：西）FAX／095-837-1230 メール／nptakouhou@gmail.com

ぴーかんてらすは、デジタルブックでもご覧になれます!
パソコンからのアクセス ぴーかんてらす 理学 検索
http://www.nagasaki-ebooks.jp/
●nagasaki e-booksのサイトの右上の検索窓に「ぴーかんてらす」と入力するとデジタルブックページにジャンプします!
●携帯・スマートフォンからのアクセスは、右のQRコードから!!