(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
〒851-0116 長崎市東町1755番地1
E-mail: nptajimukyoku@gmail.com
発行責任者　大山　盛樹
編　　集　砂川　伸也
印　　刷　株式会社　インテックス

ぴーかんてらす

P-can Terrace

14
【通算131号】

PT
Physical Therapist

Contents

p2　特　集　糖尿病と理学療法について
p4　特　集　ハラスメント研修会を通じての協会の取り組み
p6　終了報告　九州理学療法士学術大会2021 from SASEBO,長崎
p10　コラム　食中毒に注意しましょう
p11　事業報告　地域局主催研修会報告
p12　トピックス　腰痛

糖尿病と理学療法について

「糖尿病の理学療法について」研修会を終えて…

先日、2021年12月11日に保健福祉部の糖尿病研修会として「糖尿病の理学療法について」の講演と「糖尿病に対する理学療法士の方針とアプローチの現状と課題について」というテーマでシンポジウムが行われました。シンポジウムでは糖尿病教室や他職種共同の勉強会などの院内活動、糖尿病予防事業のための地域連携活動、また有資格者が直面している課題と解決策についての発表があり、これからの糖尿病対策について非常に参考になる研修会でした。

社会事業局
保健福祉部　部長　木村勝志

糖尿病について

糖尿病患者の急増

我が国における糖尿病患者もしくはその予備軍も含めた数は、2000万人（平成28年時点）、成人の約4人に1人の割合です。

糖尿病による合併症

血糖コントロールが悪かったり、糖尿病を放置したりすると、さまざまな合併症が出現します。

糖尿病によって起こる合併症

血糖コントロールが悪かったり、糖尿病を放置したりすると、さまざまな合併症が出現します。

し＝神経
手足の痺れ、感覚が鈍くなるなど

め＝目
網膜症（進行すると失明）

じ＝腎臓
腎症（進行すると人工透析）

え＝壊疽（えそ）
足が腐る（進行すると切断）

の＝脳卒中
脳梗塞、脳出血

き＝虚血性心疾患
狭心症、心筋梗塞

理学療法
ハンドブック引用

糖尿病治療の3つの柱

「日本糖尿病療養指導士」「地域糖尿病療養指導士」などの資格を持った理学療法士もいます！

AI時代、人にしかできない仕事

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

講演「糖尿病の理学療法について」

糖尿病の理学療法アプローチについて

糖尿病の運動療法では、血糖コントロールを目標として中等度強度の有酸素運動（1回20～50分、週に3～5回程度）を行うように推奨されていましたが、患者の高齢化や重複障害の増加に伴い長時間の有酸素運動が困難なことが増えてきました。また、神経障害・網膜症・腎症（合併症「しめじ」）の細小血管合併症だけではなく、壊疽・脳梗塞・虚血性心疾患（合併症「えのき」）の大血管合併症の発症も多くなっています。

そのため近年の糖尿病に対する理学療法の目的は、血糖コントロールに加え合併症の発症・進行を阻止し、糖尿病の方が健常者と変わらない社会生活を送れることに主眼が置かれています。合併症管理には身体機能維持や向上だけではなく、認知機能を高める運動も必要であり、患者個人に合わせた環境（例えば運動器具の選択や仲間作り、生活に合わせた方法の選択など）、を整えることも重要とされ色々な側面からアプローチを検討しています。

*日本糖尿病療養指導士認定機構ホームページ　https://www.cdej.gr.jp/

*長崎地域糖尿病療養指導士認定委員会ホームページ
https://lcde-nagasaki.jp/aboutus/

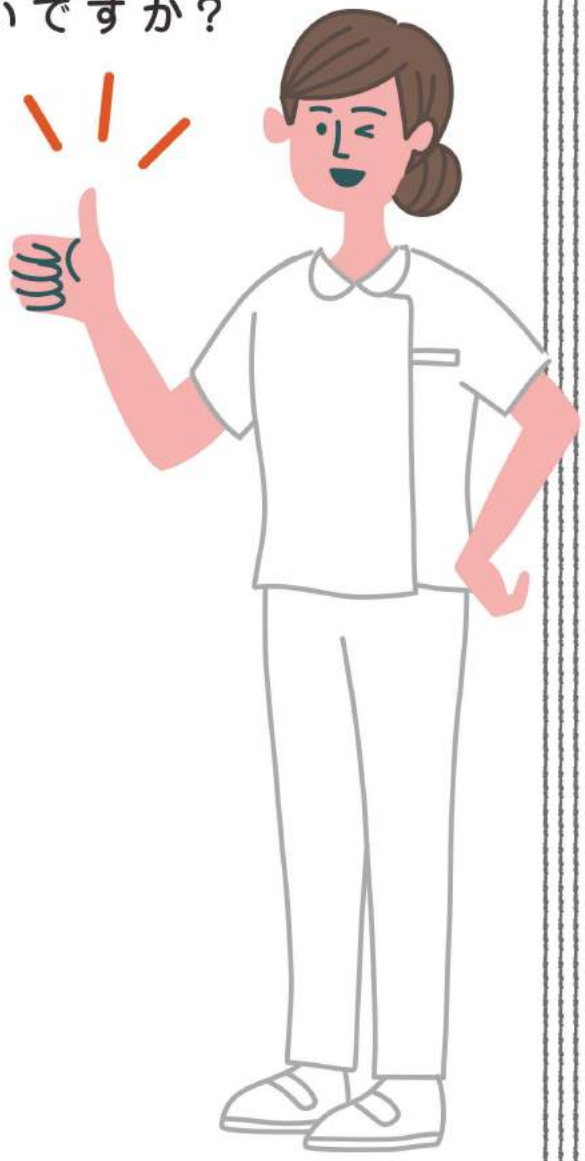
県内における取り組みについて

長崎県内の理学療法士の中には（日本糖尿病療養指導士・地域糖尿病療養指導士といった有資格者を中心に）市民に向けた公開講座の公演を行っている方や市民ウォークラリーや小児糖尿病療育サマーキャンプのスタッフとして参加している方もいます。しかしながら、COVID-19の影響でこれまでの催事の多くが中止となっており、今後withコロナ、アフターコロナに向けた取り組みを考えていく必要があると思われます。

糖尿病班　班長
高木麻妃（市立大村市民病院）

ハラスメント研修会を通じての協会の取り組み

あなたの職場は明るく働きやすいですか？



厚生労働省では、毎年12月を「職場のハラスメント撲滅月間」と定め、ハラスメントのない職場環境をつくる気運を盛り上げるため、集中的な広報・啓発活動が行われています。日本理学療法士協会においても、理学療法士の社会的な信頼の確立およびそれを基盤として協会が公益に資する団体となることを目的とし、理学療法士と協会が相互の役割を果たす中で、一体となってよりよい社会づくりに貢献することを願い、『倫理網領』を定めています。長崎県理学療法士協会では、2020年よりハラスメントについて関心を持っていただこうと「ハラスメント研修会」を開催しています。昨年度の第1回目の研修は「被害者にも加害者にもならないために」と題して、もりながが協同法律事務所の小泉朋子弁護士をお招きして講義をお願いいたしました。長崎県理学療法士協会として初めてオンラインを用いた研修会でした。第2回目となる本年度の研修のテーマは「ハラスメント防止対策～明るい働きやすい職場を作るために～」で、講師は同じく小泉朋子弁護士にお願いして開催いたしました。ハラスメントの種類はたくさんありますが、①セクシャルハラスメント（セクハラ）②パワーハラスメント（パワハラ）③妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメント（マタハラ）が『3大ハラスメント』といわれています。今回は特に「職場におけるパワーハラスメント」についてご講義いただきました。**図1**に示すように職場におけるパワーハラスメントの6つの典型的な類型や、パワハラかどうかのチェックポイント（**図2**）について、

パワハラの６類型

①身体的攻撃
②精神的攻撃
③人間関係からの切り離し
④過大な要求
⑤過小な要求
⑥個の侵害（私的なことに過度に立ち入る）

1

図1

パワハラかどうかのチェックポイント

指導，業務の必要性，手段としての相当性があるか？

例えば，この場合はパワハラになりません。

- 遅刻の多い労働者に何度注意しても改善が見られないので一定程度強く注意する
- 新規採用した労働者に別室で研修を受講させる
- 労働者の能力に応じて，育成のために少し高いレベルの仕事をさせたり業務量を減らしたりする
- 労働者への配慮目的のため，家族の状況を聞く

図2

また、ハラスメントは防止対策が重要ですが、もし受けてしまった時の対応についても教えていただきました（**図3**）。昨今、「逆パワハラ」といわれるような事例も発生してきています。なんでもかんでもハラスメント、と言われないように、明るく働きやすい職場づくりのために次の3つのことに配慮していただきたいと思います。

1 知識をもち、予防対策を行うこと
2 早期の相談・対応を行うこと
3 日頃からのコミュニケーションが重要

長崎県理学療法士協会ではハラスメントに関する相談窓口も設けておりますので早めにご相談していただきたいと思います。

労働環境委員会　委員長　池田章子

ポスター引用：日本理学療法士協会「倫理啓発ポスター」より

もし，ハラスメントを受けたら？

①証拠の確保

（写真，LINE，メール，電話の履歴，日記，メモ，証人等）

・なるべく客観的な資料（日時，場所，当事者）が残るように
・日記やメモの場合，作成者，作成日を記録
・証人等協力者がいる場合は，その方もメモを作成

②相談する

（上司や職場の相談機関，精神科医，警察，弁護士等）

・なるべく早期のうちに。記憶が新しく，選択肢も多いうちに。

⇒パワハラも，逆パワハラも，すべきことは同じ

図3

終了報告

九州理学療法士学術大会2021
from SASEBO,長崎

準備委員長
重松康志

小無田副大会長　セミナー座長

大山大会長　特別講演座長

昨年10月16日(土)・17日(日)の2日間開催しました九州理学療法士学術大会2021 フロムSASEBO，長崎(以下、九州学会)が無事、盛会にて終えたことを報告いたします。

2020年は苦渋の決断の末、延期を決定し、4年間の準備を経て、迎えた今大会も直前まで新型コロナウイルス感染症の影響や度重なる緊急事態宣言など世の中が不安定な時期での開催となりました。

そのような中で特別講演、セミナー、シンポジウム、県民公開講座におきましてはその分野を代表する9名の講師の方々に快くお引き受けいただき、多くの情報や大切なものを伝えていただきました。また、口述発表では144演題がエントリーされ、他のブロック大会の演題数を大きく上回り、九州の学術への意識の高さを感じました。質疑応答においても活発な意見交換がなされ、理学療法技術や知識の研鑽の場となったのではないかと思います。

そして、何より全国各地から1000名を超える多くの方々に参加していただき、盛り上がった大会となり心よりお礼申し上げます。

さて、九州学会の始まりは2018年6月17日まで遡ります。

大山大会長より、『3年後に長崎で九州学会をするから…』『佐世保で是非したい』と…長年、お付き合いをさせていただいていますので、大会長が言わんとされていることは直ぐに理解できました。

光栄にも大山会長より九州学会準備委員長の命を受け、学会準備が始動したのは今から4年前の事でした。

同年、沖縄で行われた最後の九州理学療法士・作業療法士合同学会、2019年に鹿児島で行われた初めての理学療法士単独開催の黎明学会を視察、また九州各県で行われている県学会に出向き九州学会PR活動を行いました。そして、2020年2月16日、県学会in大村のセレモニーで県学会スタッフの方々と九州学会スタッフのエール交換を行い、着々と準備は本格化しておりました。

しかし、2020年2月、世界が未曽有の災禍に見舞わ

大会組織図

重松康志　準備委員長（左）
宮崎健史　WEB運営責任者（右）

セミナー班　ミーティング風景
幾度となく練習を重ねました

れ、まさに青天の霹靂であり、当初、新型コロナウイルス感染症がここまで拡大するとは予想だにしませんでした。

全国（世界）に広がるウイルス、医療従事者の感染、クラスター、全国高校野球選手権大会をはじめ様々なスポーツ競技大会や学術活動も中止を余儀なくされ、我々の九州学会も10月とはいえ、対面集合で行う予定であったため開催の態度を迫られる事態となりました。

苦しみ考え抜いた末、九州学会の延期を決断したのは2020年5月はじめ、すでに演題募集を行っており、100演題が登録されていました。幸い、未査読の状況であったために一旦、登録者の方々に演題をお返しし、他の学会または次年度の九州学会への登録を再度、お願いいたしました。

四国ブロック・中国ブロックなど軒並み他の研修大会や学術大会が中止となり、その年の学術の火は消えたのではないかと思います。

もう一度、仕切り直しか…

しかし、新型コロナウイルス感染症は本県にも猛威を振るいはじめ、命を守るための行動が最優先となり学会準備は暗礁に乗り上げました。

後に日本理学療法士協会から協会関連の事業は9月末までは中止との発出があり、県の事業も全てストップとなる異例の事態となったのはご承知の通りです。

感染症により世界が変わった中での学会…最大の問題点は開催方法でした。『対面集合開催』でいくのか『ハイブリット』か『リモート』か…決定するために会員の安全、運営面、財務面など様々なケースを考慮したシミュレーションと多く議論が必要でした。

大まかな体制が決まったのは2020年12月、そして、コロナ禍でも開催できる可能性が極めて高い『リモート開催』（長崎案）が2021年3月に九州ブロック会で正式に承認されました。

学会ホームページ内の中央の挿入写真をご覧いただけたでしょうか。

三本の塔は佐世保市針尾島にそびえ立つ無線塔です。通称『スリータワー』と呼ばれています。2006年、佐世保市で開催された日本理学療法士協会全国学術研修大会in長崎（以下、全国研修大会）以来、そのタワーは大会のシンボルとなっています。

我々、準備委員会は九州学会を迎えるにあたり、大山大会長のお言葉『負けんぞ長崎』『負けんぞ九州』『やるばい長崎』を合言葉（スリータワーに例え）に、小無田副大会長が常々言われていた、『ライブ感のあるリモート学会』を最大の目標として動いてきました。

新型コロナウイルス感染症が蔓延する中、学会をどう運営していくのか、本当に開催ができるのか…

感染症のさらなる拡大があれば学会運営スタッフは会場に来れるのか、会場は使用できるのかなど不安は枚挙にいとまがない状況でした。

私自身、対面形式の学会が「華があり、盛大な学会」を行えることが当たり前の学会であり、リモート学会で行う事自体、繋ぐためだけの学会（谷間の学会）と感じていました。

しかし、大会長、副大会長が言われた言葉に心を打たれ、さらに、先行き不透明な時期、我が身にも危険が迫る中、会員のみんなが『今までどこもやったことがない学会を創ろう』と言葉をかけてくれ、力強いスタッフの協力があり、九州の学術の火を消さない！鹿児島黎明学会の『襷を繋ぐ』という、強い意思と使命感を持ち学会準備にあたることができました。

過去にないものを作り上げる難しさがあり、予想通りいくつもの障壁がありました。

ホームページのハッキングに始まり、演題登録システムの問題、新型コロナウイルス感染症拡大、緊急事態宣言の発令などなど…何度も何度も壁に跳ね返されましたが、その度に団結力は増し、スタッフ一丸となり、そのミッションに立ち向かうことができました。

学会の幹となるウェブ班は宮崎健史氏（島原病院）が指揮を執り、50回に及ぶリハーサルとシステム構築を行い、

口述班　練習風景
通常の学会と異なり対面では無いため試行錯誤を続けました

＊学会のシンボルとなった3本の無線塔【針尾無線塔（通称：スリータワー）】
3つのEと3つの合い言葉「負けんぞ長崎」「負けんぞ九州」「やるばい長崎」
をスリータワーに例えました!

口述班　シミュレーション
リモート開催であるため
WEB環境整備を徹底しました

そして、口述班リーダーの島崎功一氏、梶川大輔氏（長崎労災病院）は初めてのＷＥＢ機材に悪戦苦闘しながら班をまとめ上げてくれました。彼らが幾度もトライアル＆エラーを繰り返し、熟考の末、完成したマニュアルは座長や演者の予演会そして我々スタッフの教本となり学会を成功へと導いてくれました。

私自身、大山大会長、小無田副大会長のお言葉にプラスして「おもてなしの気持ち」をもって臨みたいということが心の中に強くありました。

これは前述した全国研修大会を開催するにあたり、大山会長（当時：実行委員長）が『ｈｏｓｐｉｔａｌｉｔｙ』と常々言われていたお言葉です。15年の歳月を経て、その気持ちを継承することを運営スタッフも察してくれ、きめ細やかな対応をするために、学会のシステム構築やホームページ作成そして皆様の元に、お届けした映像、音声、文字の配信はすべて会員の手で制作したものです。大会中は直接お会いできませんでしたが、全てのスタッフが皆様にいい映像を送りたい、いい音声を届けたいという『熱い思い』と『おもてなし』の気持ちで、精一杯、頑張っておりました。

大会運営の全てが長崎の会員のみで行ったことは日本の学術大会で初めての試みであり、そこで得たウェブの知識や技術は言うまでもなく、団結力そして協会の未来を担うであろう若い力は長崎県の財産に必ずなると確信しております。

長崎県には全国に誇れるチームワークがあります。2022年もその結束力で長崎を盛り上げてくださることを切にお願いいたします。

最後に、今大会を支えてくださった全ての方々に心からお礼を申し上げるとともに

今年11月に『つなぐ』をテーマに行われる福岡県北九州市での学術大会が盛大になることを祈念いたします。

ありがとうございました。

感謝

大会運営関係者 集合写真　皆で大会を造り上げました!

閉会式
初のリモート開催を無事に終えることができました

食中毒に注意しましょう！

食中毒とは、有害な微生物や化学物質を含む飲食物を食べたときに生じる健康被害のことです。

食中毒は夏だけではありません。年間の食中毒における患者数の約半分はノロウイルスによるものですが、うち７割は１１月～２月に発生すると報告されています。

ノロウイルスによる食中毒は主に、調理者を通じた食品の汚染により発生し、感染力が強く大規模な食中毒など集団発生を起こしやすいため注意が必要です。

食中毒となる原因は何?

主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。

細菌は温度や湿度などの条件が揃うと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。

ウイルスは食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

食中毒にかかるとどんな症状が起きる?

嘔吐　下痢　発熱　強い腹痛　倦怠感

食中毒を予防するためにどんな対策が必要?

食中毒の原因菌は、

1.食中毒の原因となる細菌を食べ物に「**つけない**」=洗う!分ける!
2.食中毒の原因となる細菌を「**増やさない**」=低温で保存する!
3.食中毒の原因となる細菌を「**やっつける**」=加熱処理!

食中毒の原因ウイルスは、

1.**持ち込まない**=健康状態の把握･管理!
2.**ひろげない**=手洗い､定期的な消毒･清掃!

食中毒かなと思ったら

お う吐や下痢の症状は､原因物質を排除しようという体の防御反応です｡医師の診断を受けずに､市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし､早めに医師の診断を受けましょう。

参考資料
政府広報オンライン　食中毒予防の原則と6つのポイント
自治医科大学附属さいたま医療センター　食中毒予防の3原則
厚生労働省　健康･医療　食中毒

誰かの「生きる」をささえるひとになる。

PT 理学療法学科一部 昼間部
ST 言語療法学科
PT 理学療法学科二部 単位制夜間部
OT 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
Nagasaki Rehabilitation College
長崎リハ学院 検索
〒856-0048　長崎県大村市赤佐古町 42 番地 TEL.0957-53-7883 ／ FAX.0957-54-6882

学院キャラクター はぴリス

令和3年度
第1回 地域局主催研修会 報告

地域局（西彼西海地区） 尾崎武正

今回、長崎地区・西彼西海地区合同での地区研修会を企画し２日間に分けて研修会を開催しました。

内容は近年注目されている「フレイル・サルコペニア」について研究や臨床で精通しているお二人の講師にご講演いただきました。フレイルの概念は理学療法士として予防分野から医療･介護分野まで必要な視点であり、研修会テーマとして取り上げさせていただきました。

フレイル

フレイルとは 歳をとって体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。

体重減少　筋力低下　疲労感　歩行速度　身体活動

このうち３つが当てはまればフレイルと認定されます。

フレイル予防 3つのポイント　栄養　運動　社会参加

ぴーかんてらす第 13 号（令和３年 10 月発刊）引用
http://www.npta.or.jp/wp-content/uploads/2021/11/3f1f11e7287060e2bc5f234b14b61438.pdf

第１部　12/2（木）講師：長崎リハビリテーション学院　吉田大輔氏
「地域におけるフレイル・サルコペニアの予防戦略」

データや資料をもとにフレイル・サルコペニアの概念や診断基準、評価や予防・患者教育まで詳細で広範囲にご講演いただきました。理学療法士として身体的側面はもちろん、認知・心理・精神的側面や社会的側面といったフレイルの多面性に着目した包括的な介入の重要性をご教授いただきました。

アンケート結果からも、「わかりやすく、明日から臨床に活かしていきたい」といった感想が多数ありました。

第２部　12/9（木）講師：諫早総合病院　山口晃樹氏
「急性期病院におけるフレイル・サルコペニアの実情と対策」

豊富な地域活動経験と大学の研究をもとに、フレイルの基礎から院内のフレイル･サルコペニアの発生機序、評価方法と対策についてより臨床的な目線でわかりやすく説明いただきました。病院やクリニックだけでなく介護保険領域で働く方々が多数参加され、急性期～生活期まで領域問わず大変参考になる内容でした。

研修を終えて…

今回新型コロナウイルス感染対策として地区研修会では初めての zoom による完全オンライン形式での研修会でしたが、大きなトラブルなく研修会を終えることができました。

長崎地区の合同研修会も初めてで、平日の夜に２回に分けて研修会を開催することで、週末に開催される研修会との日程の重なりがないように調整できました。

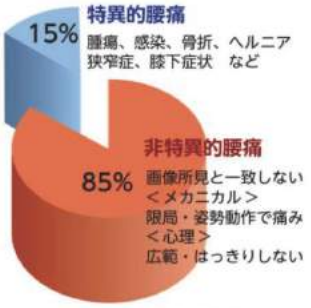
また会員の興味がある研修内容を企画できたことでポスターやホームページ、地域部長ライン等を活用し長崎県下全域に広く広報した結果、たくさんの会員に参加していただけたのではないかと思われます。

Topics

日本理学療法士協会発刊　理学療法ハンドブック「腰痛」より

国民の80%が腰痛を経験します

◎原因がはっきりしない腰痛もある



出典：Deyo RA, Rainville J, Kent DL (1992) What can the history and physical examination tell us about low back pain? JAMA. 12;268(6):760-5.

腰痛の原因

腰痛→①急性痛②慢性痛

・**特異的腰痛**（原因がはっきりしている）→ヘルニア、脊柱管狭窄症など
・**非特異的腰痛**（原因がはっきりしない）→ぎっくり腰など

腰痛＝安静は間違い???

日本では「痛い」と安静、

世界では「痛くても」安静は最小限

体操で腰痛予防しよう!!!

寝てできる腰痛体操、座ってできる腰痛体操、
全身運動など運動の方法等も知ることができます。

→詳しくは理学療法ハンドブック「シリーズ３　腰痛」
冊子請求はこちら http://bit.ly/2wjrcEl

小児リハビリテーションMAPについてのご意見をお聞かせください

小児リハビリテーションMAPは、こちらからご覧になれます。

長崎県理学療法士協会小児リハビリテーションMAP

http://www.npta.or.jp

マップをご覧になられた方、利用された方、
ご意見をお聞かせください。
QRコード又はアドレスからアンケートに
ご回答ください。（約2分）
https://questant.jp/q/BX0WT9T0

編集後記

少しずつ春の息吹が感じられる今日この頃、皆様お変わりございませんか。今年は年始よりオミクロン株が流行し、各地で多数の感染が確認されました。

さて、今回のぴーかんてらす14号では、学会や研修会の活動情報を中心にお届けしました。その中で「ハラスメント」をトピックスとしてあげました。ハラスメントの防止は、本会および日本理学療法士協会が推し進める重点施策です。被害者にも加害者にもならないように、または見過ごさないように、この研修会を通して多くを学んだ気がします。一人でも多くの人が、笑顔で明るく健康的に働けるような社会になると良いですね。

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　〒851-0116　長崎県長崎市東町1755番地1
長崎県理学療法士協会事務局広報部宛　FAX／095-895-5146　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!!