

症状や徴候に影響を及ぼす因子をできるだけ抑えて、ストレスが少ない生活習慣へ



今回の内容

- 医師による診察と治療
- 理学療法士による理学療法
- **【ワークショップ】症状や徴候の確認**
- より有効な理学療法を受けるために
- 適度な運動とともに、ストレスが少ない生活習慣へ

医師の診察と治療

- すべての医療の責任者
- 幅広い医学知識と専門的分野に対する知識と技術
- 皆さんの症状を十分に理解していただく必要がある
- 皆さんの症状はそれほど一般的、単純ではない
- 医療チームによる包括的アプローチが有効である
 - 医師による診断と症状の把握、治療方針の確立
 - 有効な薬物療法
 - 看護師、保健師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、臨床心理士、義肢装具士、エンジニアなどによる医療・福祉工学的援助

医師不足、専門性と多忙

- 全体的な医師が不足しています
- 専門別の医師のバランスが崩れています
- 多くの業務を抱えています

理学療法士

- 高齢者、小児を含むすべての年齢の方に理学療法を提供するリハビリテーションの専門家
- 痛み、筋力低下、関節可動域、運動麻痺、協調性障害、呼吸循環障害、内部障害、小児疾患などに対して、運動療法、物理療法、環境整備などを通して、機能、能力、ハンディキャップに対してアプローチする
- 医療施設、医療福祉中間施設、福祉施設などで活躍している
- 世界的に、ポリオ流行と世界大戦の傷痍軍人に対する理学療法を提供することにより発展

理学療法の教育

- 全国で232校（定員12,600名余）
- 71大学、3短期大学、158専門学校で養成
- 埼玉県では
 - 埼玉医科大学、埼玉県立大学、目白大学、文京学院大学、日本医療科学大学など
- 東京都では
 - 首都大学東京、日本リハビリテーション専門学校、東都リハビリテーション専門学校など

理学療法士からみた皆さんの特徴

- **骨関節の問題(非対称性)**
骨・関節変形、脚長差による姿勢バランス障害
- **筋力の問題(非対称性)**
運動の左右差、運動障害
- **骨格や筋力の非対称に影響・学習された**
モーターコントロール障害
- **医療機関から受け入れの問題**
ポリオに詳しく対応できる医師の減少

骨関節の問題に対する理学療法

- 根本的な原因を理学療法で改善することは難しい
- 理学療法士により、装具などによる脚長の調整などにより安定性向上が得られる場合がある
- 杖などによる姿勢・歩行安定化が得られることがある
- 座位保持装置などによる姿勢安定化が得られることがある

筋力の問題

- ほとんどの場合、筋力増強運動をしても反応は少ない
- 筋力に対する代償運動の獲得は難しい
- 将来的には、モビルスーツ？

学習された不効率な運動パターン Learned poor motor control

- 小児期の発症、筋力低下、治療介入の少なさなどによる不効率な運動パターンを学習していることが多い
- 運動を効率化することにより、立ち上がり動作などの獲得と安定化が得られることがある

医療機関の受け入れの問題

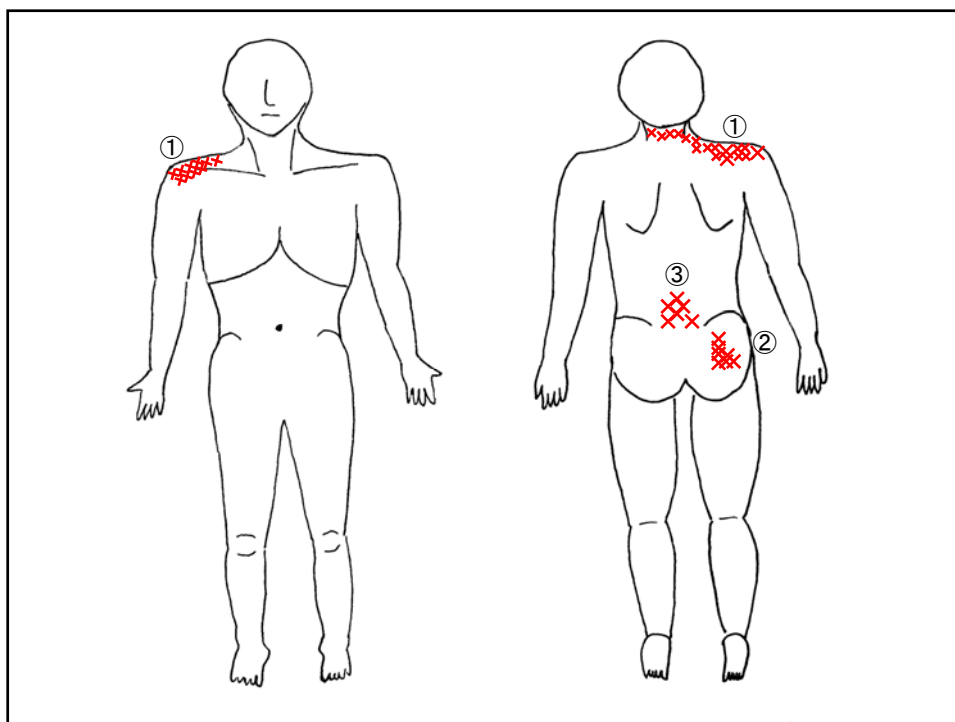
- ポリオ患者を理解する医師の全体的な減少
- 診療報酬問題
- ポリオの会の趣旨に賛同し、外来診療に協力的な医師の存在、わずかな増加
- 症状の緩寛に有効な理学療法を展開する理学療法士の存在、わずかな増加

皆さんの多くが抱える症状

- 首、肩、腰、膝の痛み、しびれ
- 関節の堅さ
- 運動時の不安定感
- 筋の痛み
- 持久力の低下
- 慢性的な疲労感
- 症状の原因を特定することに時間がかかり、
難しい

皆さんが医療機関に受診するときに
提出すると良い患者シートを作成します

- 1番つらい症状の部位に対して、図に①
その部位の範囲と強さを×で示してください。
強い部分には×をたくさん書いてください。
- 同様に、2番目につらい症状の部位に、図に②
- 同様に、3番目につらい症状の部位に、図に③
を書いてください



部位ごとの症状の変化を書いてください

➤ 1番つらい症状の部位①

症状が強くなり、辛くなるのは、〇〇〇した後で、

その頻度は 回/週、時間は 時頃

症状が弱くなり、楽になるのは、〇〇〇した後

時間は 時頃

例) ①の症状が強くなるのは、都内に買い物などで出かけた後で、数回/月、時間は夕方～夜で、症状が楽になるのはお風呂に入った後の午後11時頃だが、2, 3日続く

②, ③も記入しましょう

➤ 同様に、2番目につらい症状の部位に、図に②、3番目につらい症状の部位に、図に③と記入し、①と同様に症状の変化について記入して下さい

①症状に影響を及ぼす因子を調べる(1)

- Q1. 買い物に出かけた時の具体的な行動を教えてください
- A1. だいたい買い物をしながら、歩いています
- Q2. どのくらい歩きますか？
- A2. 事前に買い物するものをだいたい決めていくので、ほとんど休むことなく歩きます
- Q3. 荷物はどうしていますか？
- A3. 右手に杖を持っているので、反対の手で持ちながら、歩いています

①症状に影響を及ぼす因子を調べる(2)

- Q4. 買い物に出かけた時と同じように歩いてみてください
- 分析4. 本人の歩行を確認し、杖が長く、歩き続けることにより、右頸部～肩にかけての痛みが生じることが考えられた
- 対策1. 本人に了解を得て、杖の長さを調整
- 対策2. 買い物する時には、30分歩いたら、必ず2, 3分は休むように指導

②症状に影響を及ぼす因子を調べる

- ②の痛みは、疲れがたまったり、風邪をひいたときなど体調が悪いときに、痛みが出ます
- この症状は20歳くらいからずっと続いています
- どこで直したらよいか今まで分かりませんでした
- Q1. 身体検査をします
- 分析1. 脚長差などの影響で、右仙腸関節で仙骨に対して、腸骨が過度に前方回旋していたようです
- 対策1. モビライゼーションで矯正します

③症状に影響を及ぼす因子を調べる

- ③の腰痛は、常に痛いですが、特に仕事をして、その後が辛いです。
- Q1. どのような仕事をしていますか？
- A1. デスクワークで、数時間休みなしで続けることもあります。
- Q2. トイレとか飲み物を飲んだり、休憩しないのですか？
- A2. 仕事をする時には、ポットやコーヒーも机に準備して、そこから離れることはありません。
- 対策1. 飲み物の準備をしない。飲み物をとるときに、必ず休憩をとり、ストレッチ体操をする
- 対策2. 飲み物を取らない時にも、30分おきに2、3分の休憩をとり、ストレッチ体操を行う

より有効な理学療法を受けるために

- 医師不足や多忙に隠れてしまっているが...
- 実は、理学療法士も多忙なんです
- 診療報酬の制度上、短時間で理学療法を行う必要があります
- しかし、筋骨格の問題はさまざまな症状を出すことがあることや原因追究に時間がかかることが多い
- 原因が十分追及されないまま理学療法がおこなわれ、良い治療効果が出ないことが危惧される

症状サマリーを活用しよう

- 原因追究に役立つ、症状サマリーを持参しよう！
- 2つの利点
- 従来よりも、より有効な理学療法を受けることができる可能性
- 症状に影響を及ぼす動作、運動、生活習慣を見つめ直し、その実施を支持している認知を修正することにより、できるだけ症状が出さないように行動を変容する《認知行動療法》

理学療法士と認知行動療法

- もともとは認知行動療法は心理学的アプローチであり、臨床心理士などで専門にしている方がいますが、探すことは難しい
- 理学療法士は患者の考え方や行動などについて、アドバイスすることが多い
- また、評判の良い理学療法士は、クリニカルリーズニングを身につけている方が多く、認知行動療法に対する見識も深い

ポリオに対するエビデンス

- 筋スパズムに対してホットパックが有効
Fountain FP 1960
- 運動とストレスを少なくする生活スタイルの変更は症状に有効
Klein MG 2002
- 水泳は疲労やその他の症状を悪化させることなく上肢筋力強化に有効である
Prins JH 1994

理学療法を受けよう！

- 理学療法士は医学的知識がある運動のスペシャリストである
- 各自の症状に合わせた物理療法や運動など理学療法を受けよう
- 症状サマリーを持参して、理学療法士と一緒に症状の原因を探し、ストレスとなる原因に対する行動を変えることにより、ストレスが少ない生活習慣を身につけよう

ご清聴、どうもありがとうございました

埼玉医科大学保健医療学部
赤坂 清和

ポリオの会 症状サマリー

シメイ

氏名：

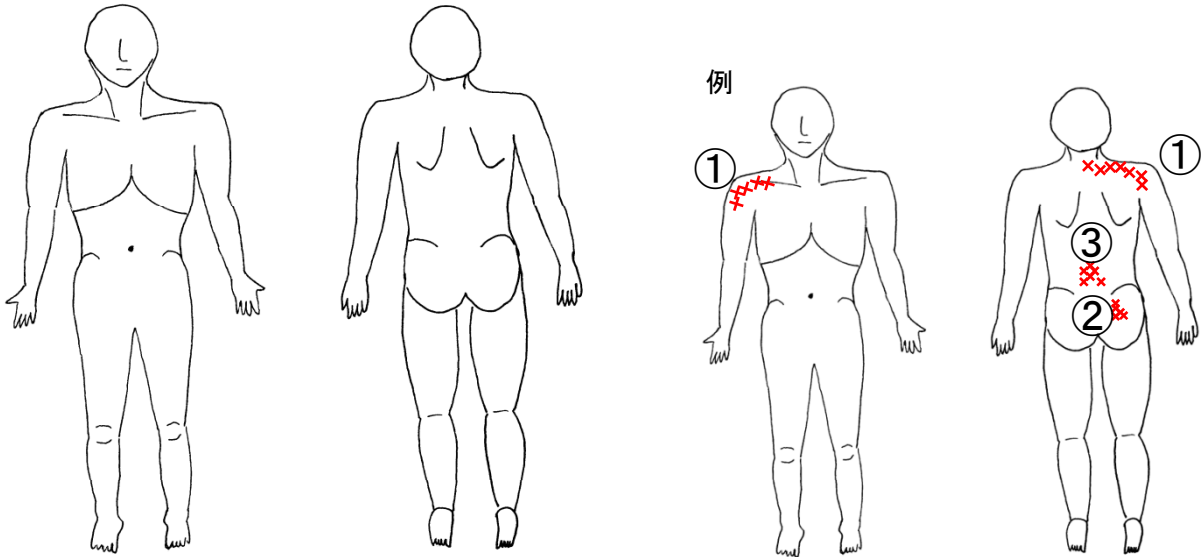
1. 下の図に症状が1番強いところに×を付け、①としてください。

症状が強くなり、辛いのは、_____後で、その頻度は_____回/____、時間は_____時頃

症状が弱くなり、楽なのは、_____後、時間は_____時頃、症状は_____続く

例 1) ①の症状が強くなるのは、都内に買い物などで出かけた後で、数回/月、時間は夕方～夜で、
症状が楽になるのはお風呂に入った後の午後11時頃だが、症状は2, 3日続く

例 2) ①の症状が強くなるのは、朝起きた後で、約3回/週、時間は午前中で、
症状が楽になるのはソファで休んだ後、時間は一定しないが、症状は数時間続く



2. 同じ図に2番目に症状が強いところに×を付け、②としてください。①と同様、症状の特徴を記載下さい。

症状が強くなり、辛いのは、_____後で、その頻度は_____回/____、時間は_____時頃

症状が弱くなり、楽なのは、_____後、時間は_____時頃、症状は_____続く

3. 同じ図に3番目に症状が強いところに×を付け、③としてください。①と同様、症状の特徴を記載下さい。

症状が強くなり、辛いのは、_____後で、その頻度は_____回/____、時間は_____時頃

症状が弱くなり、楽なのは、_____後、時間は_____時頃、症状は_____続く

4. 私が以前できていた動作で最近出来なくなった動作や、もう少しでできそうな動作があれば、それについて、説明して下さい。

例) 畳に座っていた姿勢からの立ち上がり、たったままでパンツをはくこと