

まめ、ぴ

vol.01

×

2020年
1月号



みんなが元気で
過ごせますように。



内容

元気がいちばん！（脳卒中）
教えて！豆知識
施設紹介
理学療法の日
市民公開講座のお知らせ

*
元気がいちばん！

理学療法士にできること

今回のお話は

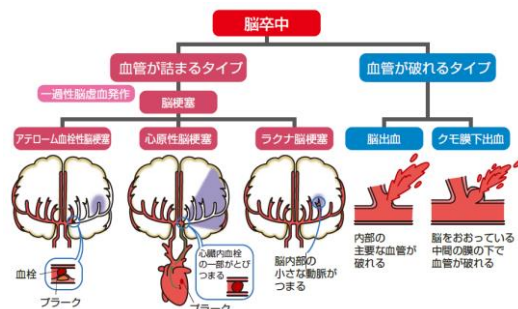
腦 卒 中

島根県における様々な病気の現状を知り、理学療法士との関わりや理学療法士ができること等を紹介しします。病気の予防や回復に努めて頂き、みんな元気で過ごせることが願いです。

1 脳卒中とは？

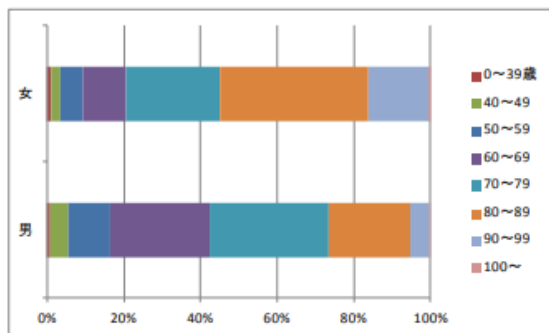
脳卒中とは俗称であり、正確な医療用語では脳血管疾患と言います。脳の血管のトラブルによって脳細胞が機能なくなる病気の総称です。

詰まるタイプと血管が破れるタイプのふたつに分かれます。脳の血管が詰まるタイプはさらに脳の血管が徐々に詰まって血栓ができる「脳血栓」と脳以外の心臓などの血管でできた血栓が脳の血管まで運ばれて詰まる「脳塞栓」に分かれます。一時的に詰まっても血流がすぐに改善する「一過性脳虚血発作」が起こることもあります。脳の血管が破れるタイプは、破れた場所によって種類が異なります。一つは脳の奥深くの細い血管にこぶができてそれが破裂する「脳出血」、もう一つは脳の表面を保護している膜の下で出血が起こる「クモ膜下出血」です。1980年頃までは死因の第1位でしたが、医療技術の進歩もあり近年では減少傾向です。しかし、平成29年に発表された厚生労働省の患者調査によると、日本では脳血管疾患の総患者数は111万5千人と報告され、まだ多い状況です。

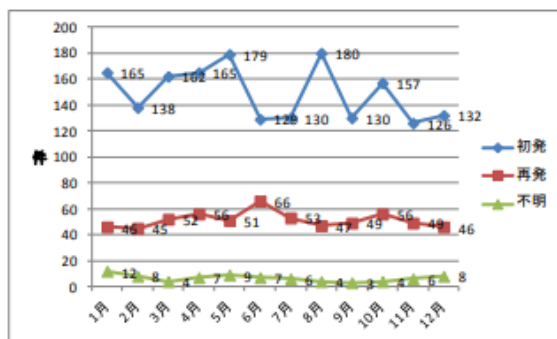


資料：日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック（脳血管疾患）

2 島根県では？



＜年齢階級別発症割合 初発（％）＞



＜月別発症者数＞

資料：平成23年島根県脳卒中発症者状況調査

島根県では脳卒中発症者状況調査が行われています。平成23年の調査内容によると年間約2487人の方が脳卒中を発症しています。年齢別にみると70～79歳の発症が多いです。男性においては60～69歳の発症者が約130名です。これから第2の人生という時に発症してはご本人もご家族も困るでしょう。

発症日を月別でみると初発は3～5月と8月が多いようです。厚生労働省が発表した平成27年都道府県別年齢調整死亡率によると脳血管疾患の年齢調整死亡率（地域によって異なる年齢構成の差を調整して死亡状況を比較できるように算出した死亡率）は島根県は全国で約20位です。死亡する人、発症する人を減らしていきましょう。

3 症状は？

脳は心臓の鼓動や呼吸、体温調節などといった生命活動を始め、行動や言動、思考や感情、感覚などを司る重要な役割を担っています。

この脳細胞に酸素と栄養を運んでいる血管にトラブルが起きるとぼーっとしたり、呼吸や体温の調整障害、手足を含む体の麻痺やしびれにくさ、見えにくさ、高次脳機能障害（記憶障害や性格の変化など）が起きる可能性があります。どんな症状が起きるか、どの程度後遺症が残るかは、トラブルを生じた血管の場所と程度によります。日本脳卒中協会では、顔（Face）、腕（Arm）、言葉（Speech）に少しでも異常を感じたら、その症状のでた時間（Time）を確かめ、救急車を呼ぶという行動が必要であるということを英語の頭文字をとったFASTキャンペーンとして広く行い、市民のみなさんに啓発しています。



資料：国立循環器病研究センター病院HP

4 脳血管疾患の原因は？

脳梗塞の場合、心臓の中で血栓（血の塊）ができて血管が詰まるものや首や脳の太い血管内の動脈硬化によって血管が閉塞するものなどがあります。脳出血の場合は血圧が高いことが主原因です。具体的には塩分の多い食事、脂質の高い食事、糖尿病、生活習慣病、アルコール過剰、喫煙、野菜不足、運動不足、過度なストレス、温度差が大きな環境、睡眠不足、緊張を強いられることが要因となることもありますので、これらに気をつけましょう。これらは再発の原因にもなります。



発症後の経過やリハビリの内容は？

脳が障害を受けると、発症前と同じような働きを行えるよう壊死組織以外の脳細胞が新しいネットワークを再編して元に戻ろうとします。この元に戻ろうとする時期は発症直後が最も強く、この大事な時期にリハビリを行うことが重要です。軽症、重症の2人のケースを紹介します。

軽症Aさん



独身・一人暮らし
50歳代
水産加工会社勤務

ある朝起きたら右の手足がしびれて動きが鈍く、箸が使いにくいなどの症状があった。歩けるため出勤しようとしたが靴も履きにくく運転に危険を感じた。昼から出勤させてもらうよう会社に電話をすると同僚から「言葉が聞き取りにくくおかしいのですぐに病院に行くように」と勧められタクシーを呼んでくれた。MRIやCTの検査で脳血栓症と診断され、血栓を溶かす点滴をされた。翌日からリハビリを開始した。点滴治療中でも理学療法では歩く練習、作業療法では手の細かい動作の練習、言語聴覚療法では唇や舌の動きを練習した。点滴から飲み薬に変わる頃には理学療法では退院、職場復帰に向けて階段昇降や床から立つ訓練、重い物を運ぶ練習、滑りやすい床面でバランスをとって歩く練習などを行った。作業療法では車の運転や買い物、料理を作る練習を行った。

リハビリ以外では再発予防のための栄養指導を受けたり、水分摂取の必要性や血圧管理のための薬剤指導などをうけた。約2週間で退院と同時にリハビリは終了し、仕事にも復帰し、再発予防に努めながら生活している。



重症Bさん



6人家族
(妻・息子家族)
70歳代
多趣味
(畑やボーリング)

ある朝トイレ中に突然意識を失い倒れた。なかなか戻ってこないことを心配した妻に発見され救急搬送された。検査の結果、脳梗塞と診断された。血栓を溶かしたり脳のむくみを改善する点滴、栄養摂取のためのチューブ、排尿のチューブなどの処置をうけた。意識の状態や麻痺が重度であったBさんも翌日からリハビリを開始した。意識を良くさせるためや、血圧調整能の維持、肺炎の予防のために徐々に体を起こし座る練習をした。関節や筋肉の柔軟性維持や床ずれ予防のための姿勢調整を行った。その後は車いすやポータブルトイレに移る練習、ご飯を飲み込むための練習などを行った。改善につれて車いすの操作練習や食事を口に運ぶ練習、着替えの練習、装具をつけて歩く練習も追加された。1ヶ月後、さらなる回復を目指して回復期リハビリ病院へ転院した。回復期リハビリ病院では朝夕に着替え、ご飯は食堂へ移動して食べた。午前と午後1時間づつのリハビリを行った。その結果、杖と装具があれば少しの手伝いで50m程度歩けるようになった。介護保険の申請をして家の改修や福祉用具を選び、週2回デイサービスに行きリハビリと入浴を行う計画をたてた。発症5ヶ月半で自宅の準備ができ退院した。

デイサービスでは皆で体操をしたり歩行訓練をしている。また年に数回、かつてのボーリング仲間と集まりスコア係という役割を担っている。



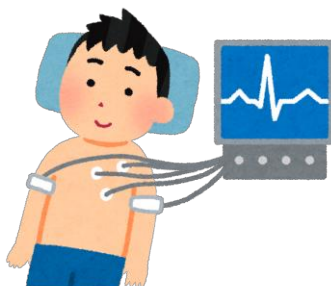
- 食事を気をつけること
- 自分の普段の血圧を知ること
- 水分摂取をすること
- 適正体重で過ごすこと
- 適度な運動をすること（1日8000～10000歩歩くことを目安に）
- 休憩をとり余暇活動や楽しみをもちストレスを発散すること



具体的に日々できること



洋服を脱ぐときに
寒すぎない環境を
つくり、お湯の温度
は40度以下のぬるめ
の温度で入る



健康診断を定期的
に受けて早めに
異常に気づいたり
治療を始めること

周囲とつながりを
持っておき、いざ
という時に早期に
発見できたり助け
合えること



適正体重でいることや
適度な運動をすること
について不安があれば
理学療法士に相談して
頂くと良いでしょう



脳血管疾患は再発も多い病気です。
再発予防のためにもこれらに注意し、
周囲にも啓発し、皆元気で過ごしましょう。



教えて！

豆知識

～ 杖（つえ）編 ～



Q. 杖といっても使ったことがないのでわかりません。
杖にはどんな種類がありますか？

ご質問のとおり、杖といっても種類は豊富にあり、対象の方のからだの状態に応じて、理学療法士は、その必要性と適応を決めていきます。

<T字杖>

最も一般的な杖です。
この杖では、体重をしっかりと支えることは難しいため、基本的には自力で歩ける方が対象となります。



<松葉杖>

下半身の骨折や麻痺などで使用することが多いです。
不慣れな場合では不安定となりやすいため練習が必要です。



<多点杖>

支えとなる部分が多いですので、安定性が良いのが特徴です。
しかし、多点がしっかりとつけないとき（地面が不整地、急いで歩くなど）では、かえって不安定になることもあるので注意が必要です。
最近では、支柱可動式で多点が地面にピッタリとつきやすいものもあります。



<ロフストランド杖>

手と腕で支えることができるため、高い安定感を感じることができます。手の力だけでは杖を支えられないような場合などに適しています。



色々なところで販売されていますが、介護認定(要支援1～要介護5)をお持ちの方は借りることも可能です。



Q. 杖の高さの合わせ方にコツはありますか？

T字杖は、斜め前（足先からたてよこに15cm）に杖をついたときに、肘が軽く曲がる（30°）程度の高さが良いとされています。松葉杖も同様の合わせ方ですが、脇にはさむ部分が、脇に直接当たらないようにすることが必要です。

また、手の高さは太ももの出っ張った骨（大転子）の位置が良いとされています。

皆様は、もし右ひざが痛くなった場合に、杖をつくのは痛い側か痛くない側かどちらにつくか分かりますでしょうか？

正解は痛くない左側です。
痛みや動かしにくさを感じる反対側につくのが基本です。



Q. 日々の安全点検でできることがあれば教えてください！

チェックポイントは大きく分けて以下の点があります。

- ☑ 杖をつくときに音が鳴ってない？？
カタカタと杖をつくたびに音がなっているときは、シャフトを調節するプロテクターが緩んでいる場合があります。
手でギュッと締めると音が鳴らなくなることが多いです。
- ☑ 先ゴムが削れてない？？
長く使っていると、削れてしまって、滑りやすくなってきます。
使う前には確認するようにしてみてください。



施 設 紹 介

会員が在籍している施設を紹介します。

東部・中部・西部の地域ごと、かつ、病院・クリニック・在宅サービスの種類ごとに紹介します。ご利用の際の参考になさってください。

済生会江津総合病院

〒695-8505 江津市江津町1016-37



当院のある江津市は、2050年に65歳以上の高齢者が人口の40%を上回るとされています。今後さらに加速する高齢化に対応すべく、急性期から維持期まで充実したリハサービスが提供できるよう、日々努力しています。また、訪問リハビリテーション充実や地域ケア会議への参加など、より地域に密着した活動にも力を入れています。

リハビリテーション提供形態	入院・外来・訪問
病床数	220床
診療科数	17科
病棟	一般病棟・地域包括ケア病棟・療養型病棟
理学療法士数	14名
作業療法士数	5名
言語聴覚士数	3名
その他のスタッフ数	リハ指示医師1名・事務員2名
保健診療	医療保険
疾患別リハビリテーション施設基準	運動器Ⅰ・脳血管疾患Ⅰ・脳血管（廃用）Ⅰ・呼吸器疾患Ⅰ
その他のリハビリテーション料	摂食機能訓練・がん患者リハビリテーション料
情報公開	病院ホームページ・SNS・冊子・イベントなど



高鳥クリニック

〒693-0014 出雲市武志町734-1



当院は出雲平野の北側『川跡（かわと）地区：大昔には斐伊川が流れていたことが地名の由来とのこと』に位置し、近くには島根県立大学出雲キャンパスや北山温泉のある閑静な地域に平成5年に開院しました。

内科・麻酔科・眼科を主とする無床診療所で、リハビリテーション分野は、平成11年から外来での理学療法をスタートさせました。現在は訪問および通所リハビリテーション、居宅介護支援事業所の介護保険分野の事業も展開しています。

平成23年には地域リハビリテーションセンターを開設し、地域に根ざした在宅リハビリテーションの提供を目指しています。

リハビリテーションスタッフは、理学療法士6名・介護福祉士3名・看護師1名・介護支援専門員2名（兼務）で運営しています。

現在、事業の中核である介護保険分野のリハビリテーションでは、『ひとりひとりに寄り添う』ことをモットーに、それぞれの生活目標に応じた個別ケアを大切にしています。マンツーマンの個別リハも手厚く提供しており、比較的若年（2号被保険者）男性の利用者さまが多いのが特徴です。

利用者さまのおよそ8割が脳血管疾患であり、理学療法の提供以外にも住宅改修や福祉用具の導入、装具の新調など、様々な助言・指導も積極的に行っています。

リハビリテーション提供形態	外来・通所・居宅介護事業
病床数	0床
診療科数	3科
病棟	なし
理学療法士数	6名
作業療法士数	0名
言語聴覚士数	0名
その他のスタッフ数	介護福祉士3名・看護師1名・介護支援専門員（兼務）2名
保健診療	医療保険・介護保険
疾患別リハビリテーション施設基準	運動器Ⅱ・脳血管Ⅲ・脳血管（廃用）Ⅲ
その他のリハビリテーション料	なし
情報公開	病院ホームページ

また社会との繋がりを大切にして頂くためにも、近隣のショッピングセンターやおしゃれなカフェ、季節を感じるための外出も多く取り入れています。

EBM（科学的根拠に基づいた治療）が謳われて久しい昨今、知識や技術の研鑽は勿論重要なリハビリテーションの要素です。しかしながら在宅では、根拠やデータではなかなか推し量れないことが多々あります。「ふと見せる表情」や「何気ないことばや声のトーン」など、ちょっとした変化に気づけることが在宅を支える上ではとても重要となってくると思います。

若く経験の浅いスタッフが多く、利用者さまやそのご家族、共に在宅生活を支える介護サービス事業所さまの多様なニーズに、十分応えることがまだまだできてはいませんが、住み慣れた地域で一つでも多くの笑顔が見られるように、これからもスタッフ一同研鑽を図っていきたいと思います。



サインポスト合同会社 デイサービス サイン

〒699-0012 松江市東出雲町意宇東1丁目6-3



東出雲町にある通所介護（デイサービス）です。

脱介護施設空間を目標にオシャレな内装にこだわり、jazzの流れるホールで自家焙煎されたcoffeeの香りに包まれながら個別のサービスを提供しています。

また、フラット型組織を目標に理学療法士が入浴介助（訓練）、トイレ介助（訓練）、畑作業（不整地歩行練習）等、多様性に対応するための「想定」ではない、直接的ADL指導・練習に携わることに重点を置いています。

リハビリテーション提供形態	通所
定員数	1日：19名（午前中 15名 午後15名）
診療科数	なし
病棟	なし
理学療法士数	3名
作業療法士数	1名
言語聴覚士数	0名
その他のスタッフ数	医師1名・看護師3名・介護支援専門員1名・MSW1名・事務職員1名・その他6名以上
保健診療	介護保険
疾患別リハビリテーション施設基準	なし
その他のリハビリテーション料	なし
情報公開	SNS・イベントなど



理学療法の日

7月17日 ご存知ですか？



理学療法の日って？

日本理学療法士協会では協会を設立した7月17日「理学療法の日」と定め、この日を挟んだ1週間を「理学療法週間」とし、全国の各都道府県理学療法士会が、各地で「理学療法をより多くの方に知っていただく」ためのイベントやセミナーを開催しています。

「介護予防」をテーマに2会場で開催

今年度島根県では、7月14日（日）に雲南市と美郷町の2会場で、「介護予防の大切さ」に関する講演の他、体力測定や相談コーナーの実施、シルバーリハビリ体操の紹介など、「介護予防」をテーマとした普及啓発を行いました。



雲南会場では、理学療法士会からの発信ばかりでなく地域住民らの活動報告もあり、聴講している参加者からも健康づくりに対する積極的な意見が聞かれ、自助・互助による健康づくりの普及啓発にもなる会となりました。

誰もが住み慣れた地域でいつまでも自分らしく



美郷会場は、リハ資源の乏しい地域での開催の中、理学療法士と地域住民との交流の場ともなり、理学療法士を身近に感じていただけるいい機会となりました。

島根県は全国の中でも高齢化の進んだ地域です。

誰もが住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らしていくために、理学療法士会としてこれからも地域の方々の健康に貢献できるよう活動を続けていきたいと思ひます。

世界のアスリートへ 応援メッセージを送ろう!

プログラム

1. 講演「パラスポーツの魅力を知ろう」
2. 体験企画「パラスポーツ × アート、
描けスポーツの未来!」



みんなで大きな絵を描こう!

参加無料 / 申込不要

第18回島根県理学療法士学会 市民公開講座

スポーツで描く未来への力 ～2020 島根から世界のアスリートへ～

とき

2020年2月16日(日)

13:20～14:20

ところ

出雲ロイヤルホテル 末広の間

島根県出雲市渡橋町831 (駐車場あり)



講師 門脇 正朋 先生

(理学療法士、初級障がい者スポーツ指導員)

所属 株式会社夢リハ あすなろリハビリスタジオ
heritevolution「ヘリテボ」代表

子供も大人も
参加可能!

汚れてもいい服装で
お越しください



※ 学会詳細はこちらから

<https://shimane-physical-therapist.jimdofree.com>

主催：一般社団法人 島根県理学療法士会

お問い合わせ：第18回島根県理学療法士会 学会運営事務局 雲南市立病院 リハビリテーション技術科 嘉本 Tel：0854-47-7500

編 集 後 記

「まめっぴ」とは…

島根県の方言で「元気」のことを「まめ」といいます。
まめなpeople（ピープル：人々）という意味を込めました。

理学療法士の専門性や地域での活動などをお知らせし、地域の皆様のためになる情報が載っている冊子を目指しています。
理学療法士を身近に感じていただければ幸いです。

読者のみなさま

「まめっぴ」へ情報をお寄せください！！

◎おすすめなもの

履きやすい靴、歩きやすい靴、脱ぎ着しやすい服など

◎車椅子で〇〇へ行ってみた

歩くことに不自由さがある方、車椅子をご使用の方などが
出かけやすい場所の情報 もしくは 出かけやすいか調査
してほしい場所やイベントなど

【お便りの送り先】

〒693-8501 島根県出雲市塩冶町89-1

島根大学医学部附属病院 リハビリテーション部

島根県理学療法士会「まめっぴ」編集責任者 道端ゆう子