

地域在住高齢者を支える痛みのリハビリサポート体制の構築

金原一宏^{*1, 2)}、大城昌平^{1, 2)}、根地嶋誠^{1, 2)}、寺田和弘³⁾

¹⁾ 聖隷クリストファー大学、²⁾ 聖隷クリストファー大学大学院、

³⁾ 寺田痛みのクリニック

事業の概要

国民の痛み有訴率は、平成 22 年度に発表された厚生労働省国民生活基礎調査において、平成 19 年、22 年で第 1 位、2 位を腰痛、肩こりが占め、さらに罹患者数は増加傾向にある。このような慢性疼痛患者について平成 16 年に服部ら (2004) は、日本の慢性疼痛の保有率は、国民の 13.4% で約 1700 万人と報告している。松平ら (2009) の研究においても同様である。我が国の慢性疼痛治療が、奏効していない状況である。この慢性疼痛は、有病割合の高い難治性疾患で、個人の「QOL」低下に加え、社会経済的な影響は、痛みが治らないことで医療不信やドクターショッピング、離職や介護の問題などがある。

慢性疼痛は、本来の痛みの意味である体への危険信号ではなく、痛みを受けすぎることによって中枢神経に可塑的な変化を呈した病態である。身体障害がなくとも、脳内の変化により、痛みを感じている。国際疼痛学会における痛みの定義は、「痛みは、不快な感覚性・情動性の体験であり、それには組織損傷を伴うものと、そのような損傷があるように表現されるものがある。」としている。つまり、炎症の痛みだけでなく、情動 (心) による痛みも含め、痛みと定義している。臨床において、このような慢性疼痛を有する患者は、痛みについて学ぶ機会が少ない環境にある。理由は、近年の研究により痛みの慢性化の原因が明らかになったためである。自身の痛みが、なぜ起きているのか、急性疼痛を含め、慢性疼痛の痛みについて理解を深める必要がある。このような背景から痛みを知る機会を設けることは、痛みの悪循環離脱にもつながり、日常生活をより快適に生活することになると考えられる。

地域高齢者は痛みを持つ方が多い。このような方々が快適に暮らすには、疼痛の知識を学び、自宅や介護保険サービスの利用時に周囲の方と共に、運動に取り組むことで、慢性疼痛を減少させる必要がある。現在の状況を知る限り、早急な対応が必要である。我々は、地域住民が健やかに生活するために痛みを含めた健康講座を開催した。この講座は、地域住民や地域在住高齢者の健康寿命の延長を支えていく上で重要である。健康には、身体的健康と心理的健康があり、各分野に精通した医療従事者である本学教員が講師を務めることで地域在住高齢者との交流を図ることができ、本大学及び大学院が地域に根付いていくことに繋がる。講座を通じて、最新の脳や身体機能 (身体的・心理的健康)、そして痛みの話題、さらに研究への参加が促され、地域住民は脳と身体機能を自ら知ることによって、痛みや健康への意識が増すと考えられる。

この講座の役割は、日頃の研究を地域住民へ還元するとともに、地域住民が気軽に参加できる講座を地域内で開催することで日常生活における生活の質の向上と健康寿命の延長を支えると考えている。

目的

地域在住高齢者の健康生活を支えるシステムを構築するため、本講座の状況を踏まえ現状のリハビリサポート体制を把握する。

実施方法

- ① 研究分担者と相談し、今年度は、肩の痛みに関する講座と身体機能等の改善に関する研修会を企画し、痛み及び心身機能検査を行った。

- ② リハビリサポートの広告を作成した。(図 1)
- ③ 浜松市北区及び中区にリハビリサポートの広告を出し、参加者を募った。
(新聞折り込み；1回実施)
- ④ 聖隷クリストファー大学の教室を使用してリハビリサポートを実施した。(図 2)
(実習・講演等を中心に行った)
- ⑤ より良いサポートのために、簡易な身体機能、痛み評価、QOLなどの検査を紹介し測定も合わせて実施した。
- ⑥ アンケートにより、受講生のトレーニングに関する意欲や講座内容の反応、さらに地域への貢献度を調査した。
- ⑦ アンケートを利用して地域の方々が必要としている情報内容を把握することに務め、この活動をより充実したものにするため情報収集をした。

倫理的配慮

研究代表者および個人情報取扱者は、対象者ごとに整理番号を付与して、匿名化データを作成し、厳重に保管・管理する。この活動から得られた結果の公表については、個人の名前など一切わからないようにし、プライバシーが完全に守られるように配慮した。

成果（地域との連携の成果）

今回の成果であるアンケート結果を以下に示す。

参加者数：2月21日：64名

アンケート回収率：97%

以下アンケート内容（図 3）

- 問 1 あなたの性別と年齢を教えてください
男 18 名平均年齢 64 歳（31～85） 女 46 名平均年齢 66 歳（29～85）
- 問 2 「痛みの基礎と最新治療」を受講して理解が深まりましたか？
かなり理解できた 16 名 ・ 理解できた 39 名 ・
どちらともいえない 2 名 ・ あまり理解できなかった 1 名
- 問 3 「慢性的な痛みのリハビリ」を受講して理解が深まりましたか？
かなり理解できた 20 名 ・ 理解できた 35 名 ・ どちらともいえない 1 名
- 問 4 「肩の痛みのトレーニング」を受講して理解が深まりましたか？
かなり理解できた 20 名 ・ 理解できた 30 名 ・ どちらともいえない 1 名
（問 3・4・5 では、全く理解できなかったは 0 名であった。）
- 問 5 今回の講義を受け今後の生活で自主訓練を実施しようと思いませんか？
かなり理解できた 6 名 ・ 理解できた 45 名 ・ どちらともいえない 2 名
- 問 6 このような健康講座は 1 年にどれくらい実施してほしいですか？
毎月 5 名 ・ 2 か月に 1 回 19 名 ・ 3 か月に 1 回 23 名
・ 6 か月に 1 回 3 名 ・ 1 年に 1 回 2 名
- 問 7 今回の講義を受け、ご意見をお聞かせください。（自由記入欄）
- ・ 学生さん、先生との交流が新鮮でした。神経痛の付き合い方をプラス思考で進められそうです。独り悩むのではなくという意味で。
 - ・ 理学療法士の先生の為になるお話し、スライドずい分と勉強になりました。資料も頂けると嬉しいかと思いました。私は慢性肩こりですが、肩のスライド写真図も資料も欲しかったです。帰りに資料いただきました。今回は有難うございました。
 - ・ 痛みは、服を着たり、洗濯物を干したりする時に感じますが、今は治療をしていません。

運動をしています、心配です。

- ・リハビリ体操の実施が大変、参考になった。ありがとうございました。
- ・受講して良かったです。少し痛みがやわらぎました。
- ・散歩して、周囲を見、季節を感じ、楽しみました。家にあつては笑顔ですごしたいと思いました。教えて頂いた事、一つでも多く実行できたらいいなど、生活の中に取り入れてみたいと思っています。
- ・痛みはその人その人で判断が違うと思いますが、どの位まで、ガマンをしてから病院に行くのがよいか分かりませんでした。今、私は首を11月に手術しました。腰も手術を行う予定です。今回、お話しを聞いて、こんなに悪くなる前にやれることが少しはあったのではと思います。
- ・今、認知症対応グループホームで、介護福祉士として働いています。利用者様の体調改善に役立てたいと思います。ありがとうございました。笑顔の大切さ、職員もですね。職場に伝えます。
- ・今日の講義をうけて嬉しく思っています。
- ・とても勉強になりました。ストレッチもやってみたいと思いました。また、機会があったら参加したいです。
- ・非常に勉強になり、又講座あれば聴きたい。
- ・非常に参考になりました。このような講座たびたび開催していただきたいです。
- ・私が期待していた話とは少し違いましたが、いい勉強になりました。ありがとうございました。始まる時間を1時間はやくしてほしい。そうすれば最後まで聞けるのに。
- ・とても勉強になりました。今後も開催されるようでしたら、また受講させていただきたいと思います。ありがとうございました。
- ・本日は、とてもためになりました。ありがとうございました。ストレッチ頑張っ続けたいと思います。
- ・年をとるとしびれがある人が多いです。しびれについて今回の様な講演会を開いていただけるとうれしいです。今回はとても楽しかったです。内容が深く多いのは有難く思いましたが、理解しても忘れてしまうのは残念です。(80才)でも楽しい半日でした。ありがとうございました。

～一番心に響いた言葉、納得したこと～

- ① 体の上に頭がなくなる(老人のすがた)
- ② 人類は250万年前から1万年前まで体を動かしていた。前屈みの生活をする人間の今、講師(3人の方)すべてよく聞く立場を意識してわかるように話して下さった、と感謝します。

すこやかにリハサポート
あなたの健康をリハビリ専門職の理学療法士がサポートします！

※このセミナーは、生活の中で継続して行うことが必要です。そのためには、参加に必要となる知識を事前に身につけておく必要があります。事前の勉強を推奨いたします。すこやかに過ごしていただくために、是非参加してください。

日時	講演者	内容	講師
2015年8月21日(土)	痛みを専門に治療している医師が、痛みの原因や治療法とその治療法についてお話します。		
14時から15時	痛みの原因と治療法	痛みの原因や治療法とその治療法についてお話します。	医学博士 寺田 和弘 (帝京大学のクリニック院長)
15時から16時	理学療法士の役割	理学療法士の役割や、高齢者の痛みに対する日常生活の工夫について、お話します。	金原 一徳 (国府クリスタル大学講師)
16時から17時	痛みの原因と治療法	痛みの原因や治療法とその治療法についてお話します。	塚崎 誠 (国府クリスタル大学講師)

*会場は、国府クリスタル大学(新松戸校区三ツ木町)3号館1階

申込・問い合わせ先
○ FAXでのお申し込みは、受付終了後になります。
〒413-8555 静岡県浜松市浜北区三ツ木町3453
国府クリスタル大学
リハビリテーション学部 金原一徳
FAX: 053-439-1406
※当日は動きやすい服装でご参加ください。

【受講料】
500名定員
【申込締切】
8月9日(21日)

図1 リハビリサポートの広告



図2 すこやかリハサポートの講座の様子

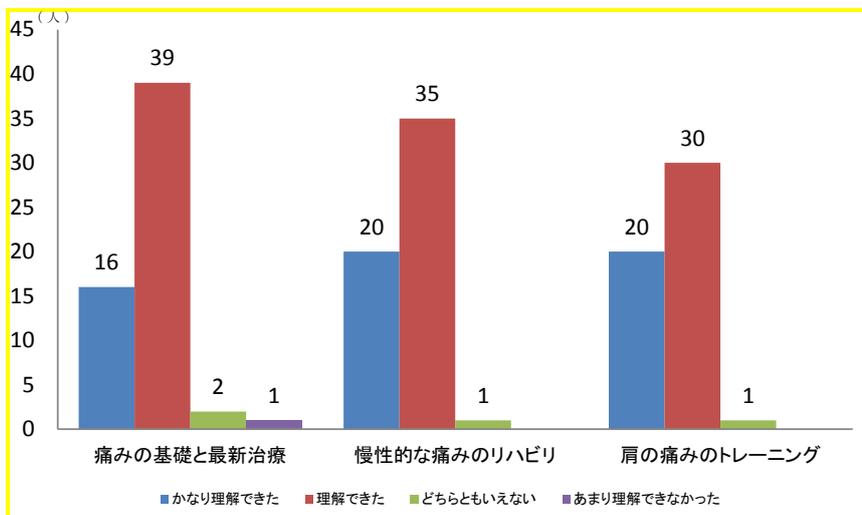


図3 講座内容アンケート結果

考察とまとめ

アンケートから講座受講後の受講生の理解度は、おおよそ87%以上であった。

受講後、痛みが改善した方がいた。今回、講義を通して受講生の痛みの知識が向上し、痛みを理解したことで痛みの不安感が減り、痛みを抑制した可能性を示唆した。受講生は、痛みの知識を学ぶことで痛みの機構を知り、日常生活における身体や脳の不安体験を減少できた可能性がある。さらに各講座の満足度も高い結果であった。自由記載は、講座開催に関する感謝の意や、痛みに負けない思考を得たと考えられた。以上より、今回の講座が地域在住の方々に役立てられ、本学で実施したこの講座が地域貢献に至っていると推察できた。痛みの知識は、日頃学ぶ機会がなく、今後も活動を継続する必要性を感じた。

今回の健康講座では、肩の痛みに焦点をあてた。すこやかな生活を送るためには、痛み改善は重要である。アンケートからもこのような講座を定期的に行なって欲しいと考えを持たれる参加者が多く、この講座の必要性が示唆された。健康講座を、地域の方々に受講していただくことで、健康寿命が延長する可能性がある。ゆえに、すこやかリハサポート健康講座を継続することで、この地域住民の方々のリハビリサポートができると考えられた。

未発表の場合は発表計画等

地域保健福祉実践研究センターが企画する報告会で発表する。