

理学療法士を知りたい人に「びたっ!」とくるマガジン

# PT あ!

第10号

2010

社団法人 日本理学療法士協会 広報誌  
JAPANESE PHYSICAL THERAPY ASSOCIATION

特集 生活習慣病との関わり



生活習慣病との  
関わり

特集

# 1 特定健診・保健指導

## 市立伊丹病院



理学療法士  
永嶋 道浩さん

●神戸大学医療技術短期大学部理学療法学科卒業。平成9年に兵庫県理学療法士会の東阪神ブロック長を務めて以降、各地で講義を行う。理学療法士歴22年。身体障害者スポーツ初級指導員、日本糖尿病療養指導士、呼吸療法認定士などの資格を持つ。

平成19年に「特定健診・特定保健指導プロジェクトチーム」を立ち上げる

40歳〜74歳の医療保険加入者を対象として、内臓脂肪型肥満に着目した特定健康診査を受けることが義務づけられています。健診後、特定保健指導の対象となった方は、その健診結果に応じて、「情報提供」、「動機づけ支援」、「積極的支援」の3区分に分けられ、保健指導を受けます。受診者に健康づくりのための運動や生活改善の自己管理が定着するように、医師や保健師、管理栄養士、理学療法士などが一定の期間継続して支援し指導を行っていきます。

昭和32年に開院した兵庫県伊丹市立伊丹病院は、地域の中核病院として質の高い医療を提供して来ましたが、平成14年には糖尿病医療推進委員会チームをスタートさせ、糖尿病の専門医療治療を担う医療機関として、兵庫県から選定されています。今回お話を伺った理学療法士の永嶋道浩さんは、スタート当時からこのチームのメンバーの一員です。

「ドクターと慢性疾患の専門看護

師が中心になり、さらに臨床検査技師、管理栄養士、薬剤師、歯科衛生士などがチームを組んで、非常に活発に活動しています。運動に関する質問があれば私が答えたりしてサポートして来ましたが、今回、市からの依頼を受けて特定保健指導を始めるときも、このチームがそのまま指導できるということになりました。当然のように私にも声がかかりました」

平成20年4月から始まった特定健診・特定保健指導に先立ち、市立伊丹病院では「特定健診・特定保健指導プロジェクトチーム」を平成19年10月に立ち上げました。そして平成20年4月から指導の準備をしていたのですが、当初は指導を受けに来る方は、ほとんどいなかったそう。

### 独自のスライドを作成し 集団指導の後に 個別指導を実施

特定健診の健診結果は電子化されているのですが、電子化するに当たって若干トラブルがあったようので、健診結果が保健指導実施機関に



回ってくるのがかなり遅れたとか。これは市立伊丹病院に限ったことではなかったようですが。

「健診結果が出て電子化に不具合があったようです。実際、当病院で第一号の対象者の方がお見えになったのは平成21年の1月からなんです」

と、少し残念そうに話す理学療法士の永嶋道浩さん。早々と取り組んだプロジェクトでしたが、スタート時はシステムの問題もあり、やや出遅れ気味の船出。平成20年度の実績は1月、2月、3月の3カ月で、集団指導が29名、集団指導後に個別指導を受けたのは21名でした。

それでも市立伊丹病院では、「もうメタボおじさんとよばせない」をタイトルにした独自のスライドを作り、丁寧な指導を進めます。イラストが入ったわかりやすい図版などを組み込んだスライドを見ながら、およそ1時間かけて指導します。ほとんどの方が自発的に指導を受けに来ています。中にはかかりつけの医師に言われてイヤイヤ来ているため、よそ見ばかりしてスライドに身が入らない人もいます。そんなとき

永嶋さんは声をかけていきます。

「イヤイヤ来ている人、全く運動なんかしようと思わない人、やる気満々の人など、いろんな方がいます。やる気がないからといって、その人を叱るわけにはいきません。ですから私が一方的に話すのではなく、〇〇さんはどうですか」とか、「このスライドのことについてどう感じますか」など、途中でブレイクをして指導しています。そうすると、始めはイヤイヤ聞いていた人も徐々に参加意識が高まるんです」

集団指導後に行う個別指導は、継続してできるような目標を設定していきます。3カ月で達成させたいのか、6カ月かけてじっくり達成するのかを決めます。

「目標設定をしたあと『達成したら何をしたいですか』と聞きますと、男性は『ゴルフクラブを買いたい』とか『釣り竿を買いたい』とかです。女性は『新しい洋服を買いたい』という人が多いですね。達成後の目標を決めることで継続意識が高まると思うんです」

個別指導は管理栄養士と組んで、30分以上かけて行います。その丁寧



な指導により、特定保健指導の成果が大きく現れました。

### 保健指導にきた時点で意識の変化 行動変容が始まっている

現在、市立伊丹病院に所属する理学療法士は4人。通常の整形外科疾患中心の業務をしながら糖尿病のチームに行ったり、がんリハビリをしたりと、かなりのハードワーク。しかし永嶋さんは「特定保健指導のチームに入ったからには保健指導もしたい」と思い、日本理学療法士協会の講義を受けました。どんなに忙しくても理学療法士が当然しなくてはいけない日常業務もやりながら、保健指導もしていきたいです」と、意欲的に話します。特定保健指導は催促されるというものではないので、受診者は送られてきた健診結果に生活習慣病のリスクがあると書かれていても、その気がなければ保健指導には行きません。自分で自発的に保健指導の予約を取った時点で既に行動変容が現れていると思われま

と言えます。

平成22年度はまだ数ヶ月しか経っていないので、市立伊丹病院の年間を通しての実績データは平成21年度までですが、しかし既に顕著な結果が出ており、特定保健指導を受けた26名のうち25名の方に、非常に良質な体重の改善が見られています。

市立伊丹病院の理念の一つである「市民の健康を守る」ために早くから立ち上げられた「特定健診・特定保健指導チーム」。そのチームの一員である理学療法士に、今後さらなる期待と役割が求められています。