

令和6年度専門領域推進部予防理学療法領域勉強会 活動報告

日 時：令和6年5月13日（月） 19時～20時

形 式：オンライン開催（Zoom）

テ ー マ：「基本的な呼吸リハビリテーションのおさらい

～呼吸は運動・生活するためのリスク管理～」

情報提供者：五十嵐幸広（鶴岡市立荘内病院 / 呼吸認定理学療法士）

参 加 者：64名

【内容】

令和6年度の予防領域の勉強会として「基本的な呼吸リハビリテーションのおさらい～呼吸は運動・生活するためのリスク管理～」をテーマに鶴岡市立荘内病院の五十嵐幸広氏に情報提供をしていただき勉強会を開催した。会はZoomを用いて行い、63名と多くの方にご参加いただいた。

はじめに、資料を用いての講義では「呼吸困難はなぜ発生するのか」「運動の重要性」と大きく2つのセクションに分けて説明していただいた。呼吸困難感を感じている患者様は心理的にも不安やパニックになり呼吸困難感を助長させることがある。その背景として息が吐けないことで換気量が減ってしまうことがあるため、息をしっかりと吐くことに意識を向けさせることやセラピスト側の声のかけ方のポイントなども大切になる。血液データの基準値も説明していただき、血液中のCO₂やO₂のバランスに異常をきたすことや、必要とする呼吸仕事量が大きくなることも呼吸困難感の原因となるとのことだった。後半は運動することによって分泌されるマイオカイン（アイリシン）について紹介していただいた。マイオカインは身体活動性と相関しており、骨粗鬆症抑制や認知機能改善、脂肪・糖代謝改善など全身への健康効果が示唆されている。負荷は高強度短時間でのレジスタンス運動で分泌しやすく、電気刺激などの非有意識運動でも分泌される。そのため急性期から軽負荷の運動や電気刺激による筋収縮から開始し、徐々にレジスタンス運動に移行するとのことだった。

講義後に質問を受け付け、実際の臨床で使用できる脱水のみかたなどについて質問があった。ポイントとして尿回数や食事摂取量をみておくこと、皮膚をつまんで戻ってくるかや乾燥していないかをみておくことなどを紹介していただいた。

今回は講義終了後に予防について興味のあるテーマについてアンケートをとった。予防領域ではアンケートで頂いた意見も参考にしながら、今後もテーマについてより深く掘り下げられる企画、実践や実用性についてディスカッションできる機会を大事に、活動を進めていきたい。

文責：久村茉央