

京都在宅リハビリテーション研究会誌の 創刊にあたって

明治鍼灸大学附属病院 前病院長
京都中央看護保健専門学校 学校長
京都在宅リハビリテーション研究会 発起人代表

明治鍼灸大学・京都府立医科大学名誉教授 渡 辺 泷

我が国における逼迫した医療事情の解決策のひとつとして、在宅医療が今大きな注目を浴びています。過去には医療機関の中が主な実施の舞台であったリハビリテーションも、介護保険の発足を機に、訪問看護の一環として積極的に在宅医療に参加するようになってきました。一方、医療保険をベースにした在宅医療も次第に活発となり、現在はそれら両者が混在して在宅リハビリテーションを形成している状況であります。

このような事情が今後どのような進展を見せるかは、なおかなり流動的ではありますが、いずれにせよこれからのリハビリテーション事業が、在宅医療を抜きにしては考えられないことは確かです。

厚生労働省は昨年、医療費削減のために無謀にも在宅リハビリテーションを180日で打ち切る処置をとりましたが、あまりの反響の強さに驚き、今年度からはついにそれを緩和せざるを得なくなりました。これは、すでに在宅リハビリテーションの存在が医療全体の中で決定的な影響力を保有していることを、如実に示している事実であると思われまます。

このように刻々として変化してゆく医療の現場にあって、在宅リハビリテーションがどうあるべきかという問題は、関係者の皆が等しく危惧し、不安に思っているところでもあります。京都在宅リハビリテーション研究会は、この点に鑑み、実際に患者と接する立場にある理学療法士・作業療法士の皆さんが中心となり、さらに関心を寄せる他の人々をも糾合して、在宅リハビリテーションをめぐるすべての問題について一緒に考えてみようとする会であります。まずは京都の一部の地域医療を担当する少人数の関係者によって発足いたしました。やがてはその輪を京都府全体に及ぼしてゆこうという、遠大な希望を抱いております。この小さな研究会の未来に、大きな期待を寄せるものであります。

そして、本研究会の活動構想のひとつである、研究会誌の発行が今回実現しました。とりあえず、去る2007年3月16日に行われた本会第1回研究集会における発表演題を中心とした構成となっておりますが、やがてさらに充実した機関誌となってゆくことであらましよう。

私は、明治鍼灸大学附属病院の病院長を勤めていた3年間、いつも在宅リハビリテーションの必要性に思いを巡らせておりました。幸いにして、在任中に立派な総合リハビリテーションセンターも開設できました。この研究会についても、最初のプランニングの段階から強くサポートしてまいりましたが、この度任期を終えて大学を去ることになりました。しかし今後も、本研究会の会員のひとりとして、本会のために及ばずながら微力を尽くしたいと考えております。なにとぞよろしくお願いいたします。

脳の老化防止と運動器の役割

京都府立医大名誉教授 平澤泰介

最近、「介護予防」や「予防的リハビリテーション」の重要性が叫ばれるようになった。なかでも「運動器」の機能の占める役割が注目されている。それで運動器という面から脳の老化について考えてみよう。

約400万年前から人類は「四足歩行」から「直立歩行」へ進化して、手の使用をはじめたといわれている。その進化の大きな現れの1つとして、人類は母指の「対立(対向)運動」による「つまみ」「にぎり」の動作が出来るようになった。それによって田畑を耕し、道具を使い、狩を行い、種々の独自の文化を作りあげた。すなわち「手は外に出た脳」といわれるようになった。この「対立運動」に加えて、手の5本の指は体の中で最も鋭敏かつ繊細な感覚機能(2点識別能)をもつようになった。すなわち目で見なくても「手探り」で物を識別できるような能力をもち、手は「第二の目」ともいわれるようになった。「チンパンジー」「類人猿」そして「人類」へと発展する過程で「手」は大切な役割を果たした。

最近のfMRIの研究の結果、「つまむ」「にぎる」という手の「こまやかな(巧緻)運動が脳の血行をふやし、脳の神経細胞を働かせ、脳を発達させたと考えられるようになった。

一方、足は体の支持や歩行のためにだけに働いているのかというところではなく、最近の研究では足を使うことは心臓・血管系を刺激して脳への血行を増加させることがわかった。足を使うことによって脳神経細胞の活動に不可欠な酸素を供給して、脳の最大酸素摂取量を高めることが認められた。足は「第二の心臓」としての大切な役割を果たしているのである。

足の力が衰えると、体の自由がきかなくなり、ついには寝たきりになってしまう。同時に脳への血行の低下のために脳細胞の老化が進み、手のこまかい運動が行いにくくなり、「ボケ」へと進んでしまう。このように「脳の老化」は「足の老化」と大きなかかわりがあることがわかってきた。

さらに「脳の老化」は神経細胞間の情報を伝える通路(神経突起)の接続点(シナプス)の老化によると考えられ、脳を意欲的に使うことによって、シナプスが活性化され、それによってシナプスの新生が起こり、ボケの防止につながるということがわかった。何事も意欲的な活動が大切なのである。

以下のように積極的に歩くことによって脳の血行をふやし、脳細胞を活性化し、手のこまやかな運動が可能となり、それによって文化的な生活を行う意欲を高め「脳」と「こころ」の老化を防ぐことが理解できよう。

運動器の積極的な活用によって、脳の老化をふせぐことを心に入れて「介護予防」や「予防的リハビリテーション」の推進に力をいれていきたいものである。

京都在宅リハビリテーション研究会誌創刊に寄せて

京都府南丹保健所 所長 横田昇平

地域リハビリテーションとは、高齢者や障害を持つ人々が、住み慣れた地域で、そこに住む人々とともに、生きがいをもって安全に充実した生活が送れるよう、医療や保健・福祉及びリハビリの立場から協力し合って行う活動のすべてをいいます。

私たちの南丹地域においては、北部を中心に急速な少子・高齢化が進んでおります。人々の生活の場は多様ですが、病気や高齢によって日常生活が不自由になった時も、個々のニーズに合わせながら、生活の自立に向け、回復状況に応じた適切なリハビリテーションが継続して受けられる体制整備が求められています。

そのためには、保健・福祉・医療など領域を超えた従事者の連携が不可欠であり、事例を共有し理論化する場が必要であります。

本圏域では、平成16年3月に地域リハビリテーション南丹圏域連絡会を設置し、平成17年9月から明治鍼灸大学附属病院に、地域リハビリテーション南丹支援センターとして中核的な役割を担っていただいております。すでに圏域の情報収集、ホームページの開設など積極的な活動を展開し、医療機関・介護保険事業所・市町行政等の関係者の御協力により作業部会を設け、地域リハビリテーションの連携指針・連携ガイドを策定いたしました。

また、同センターを事務局として、京都在宅リハビリテーション研究会が発足し、本年3月16日には第1回研究集会を開催され、活発な討論がなされました。今回、この成果が論文集としてまとめられましたことは、誠に喜ばしい限りです。

国の医療制度改革ではリハビリ日数の上限が定められるなど、利用制限が導入され、一部ではリハビリ難民の出現も危惧されていますが、一方で、平成20年度から新高齢者医療制度が始まり、病院から在宅療養への円滑な移行を目指したプラン作りが推奨されています。

これからも様々な制度の変革がなされることと思いますが、支援センターや研究会の地域に根ざした活動が、人と人との絆を強め、生きる力の再生につながることを願ってやみません。

京都在宅リハビリテーション研究会誌創刊に寄せて

宇治武田病院 院長 勝 見 泰 和

このたびは京都在宅リハビリテーション研究会誌創刊号の発刊おめでとうございます。京都府下の山間地区にある南丹地区から、京都在宅リハビリテーション研究会の産声が発せられたことは喜ばしいかぎりです。在宅リハビリテーション・サービスの質的向上を図り、地域での医療・保健・福祉の充実に寄与することが研究会の目的であります。リハビリテーションのみにとらわれず、在宅看護・診療まで研究の輪を拡げていただきたいと思います。

さて明治鍼灸大学附属病院は平成17年9月より、地域リハビリテーション南丹支援センターとして活動を開始しました。この活動のなかで見えてきたものの一つに、「環境に適応した社会生活に向けたリハビリ処方ほとんど成されていない」ということでもあります。そこで私たちの病院では率先して患者さんのところに訪問し、実際の生活空間を見てみました。それまでは、リハビリカンファレンスで住居の見取り図や動線などで問題点をディスカッションするだけでしたので、あまり実感が湧きませんでした。しかし患者さんの家を訪問し、実際の生活空間・時間を見てみますと、障害と活動低下や社会参加との関連が実感できました。それに一番大切な患者さんのモチベーションが変わるということに気がつきました。たった3人の患者さんだけでしたが、リハビリ医としての充実感を味わうことができました。山積みのカルテと格闘することなく、じっくりと患者さんと向かい合うことができ、医者になった原点を思い出させてくれました。

もうひとつ気がついたことは、この地区には生活不活性病なるものはあるのかな？ということ。高齢者でも家庭では立派な戦力です。障害があっても畑仕事、家事、洗濯などは当たり前に行っている人がいます。隣のおじいさんやおばあさんが、今どのような状態であるかを知っており、互いに助け合っています。国際生活機能分類では障害を「個人の障害」としてだけでなく、「社会の問題」としてとらえています。この点から見れば最先端の考え方です。これらは単に「私たちの感じ」として持っているだけでなく、データをエビデンスとして発表する必要があります。さあ、日吉より新しい在宅リハビリの狼煙をあげよう！

平成19年7月12日 宇治にて