

(報 告)

当院における糖尿病患者の運動療法の現状と問題点 —個別的運動指導の必要性—

木原 和也¹⁾ 大寺 弥¹⁾ 安東 史博²⁾鳥取赤十字病院 リハビリテーション課¹⁾
内科²⁾**Key words** : 糖尿病運動療法, 誤用症候群, 個別的運動指導

はじめに

糖尿病治療における運動療法は食事療法・薬物療法と並んで治療の3本柱とされている。糖尿病の運動療法は患者が主体的に継続して取り組むことが必要であり、その為には運動療法に対する理解、個々の機能障害を考慮した運動内容、運動意欲が重要である。その為には、運動療法に対する様々な知識を持った理学療法士による運動指導が必要である。そこで今回、理学療法士による運動指導をはじめとした糖尿病治療の介入について、アンケート結果を基にその問題点や課題を考察する。

目 的

当院通院中の糖尿病患者に対し、運動療法の実施状況・知識・意欲などについてアンケート調査を実施し、理学療法士による糖尿病患者への運動指導のあり方を検討することを目的とする。

方 法

当院の糖尿病外来患者のうち、同意の得られた2型糖尿病患者106名（男性59名、女性47名、年齢62.5±11.6歳）に対し、紙面にて無記名でアンケート調査を行った（図1）。

結 果

アンケートの結果「運動を行いにくい身体の悩みの有無」の質問に対して106名中45名（42%）から「ある」との回答が得られた（図2）。「ある」と回答した45名の「身体の悩みの内容（複数回答可）」についての質問では、回答総数58のうち31名（53%）から「膝関節痛」

との回答が得られた（図3）。更に、膝関節痛を運動が行いにくい悩みとして挙げた31名に対して「3ヵ月以上習慣的に続けている運動の有無」について調査したところ、18名（58%）から「ある」との回答があった（図4）。「ある」と回答した18名に対して「3ヵ月以上続けている運動の内容（複数回答可）」について調査したところ、回答総数21のうち12名（57%）から「ウォーキング」を行っているとの回答があった（図5）。

考 察

アンケート結果より、全体の42%に運動を行いにくい身体の悩みがあることが分かった。その内身体の悩みの内容として膝関節痛を挙げた31名（53%）について着目すると、膝関節痛保有者のうち67%は3ヵ月以上続けている運動療法としてウォーキングを行っているという回答が得られた。

ウォーキングは糖尿病の運動療法として行われる最も一般的な有酸素運動である。糖尿病診療ガイドラインによると少なくとも週に3～5回、中等度の強度の有酸素運動を20～60分行うことが推奨されている¹⁾。しかし、平地歩行時における膝関節への荷重量は体重の2～3倍という報告がある²⁾。このことから、膝関節痛保有者がウォーキングを継続して行くと、膝関節痛を憎悪させてしまうことが考えられる。よって、運動継続の必要性を理解しながらも誤った方法で運動療法を行っているケースがあることが予想される。

関節痛に限らず、様々な運動障害を持った糖尿病患者が誤った方法で運動療法を継続してしまうことで誤用症候群を招くことが懸念される。誤用症候群とは過負荷や不適切な運動、福祉用具の誤った使用などにより生じる

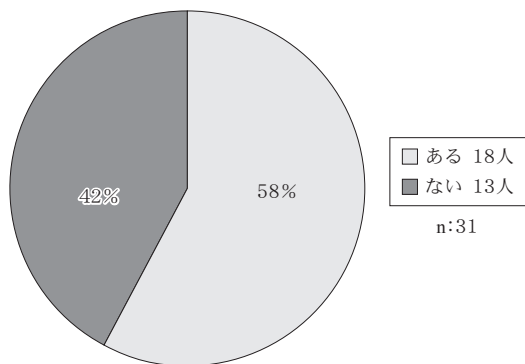


図4 3ヵ月以上習慣的に続けている運動の有無

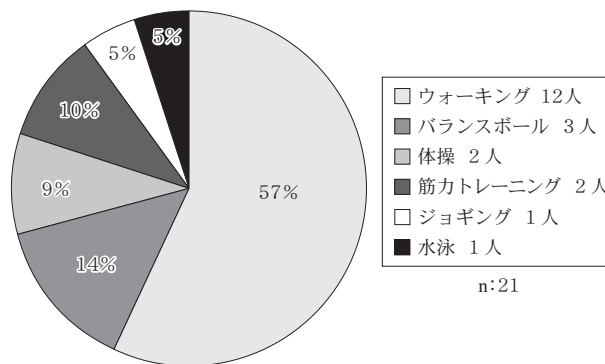


図5 3ヵ月以上続けている運動の内容（複数回答可）

二次的障害である³⁾。糖尿病患者が抱える合併症は整形外科疾患以外にも様々であり、神経症・網膜症・腎症の3大合併症をはじめ、動脈硬化、高血圧、脂質異常症、足病変など運動実施においてリスクを伴う疾患が多い⁴⁾。そこで、誤用症候群を予防する為にも血液検査、循環・呼吸機能検査、整形外科的検査などの結果から、個別的な問題点を把握した上で、個々に合った方法で理学療法士による運動指導を行う必要があると考える。

しかし、理学療法士による運動指導の現状として、万行⁵⁾によると全国の日本糖尿病学会認定医が所属する施設の60%以上は理学療法士が運動療法指導に関与しておらず、医療保険制度により実施が容易ではないことが報告されている。今後理学療法士は糖尿病教室などの集団療法のみならず、患者個々に応じた糖尿病治療に介入していく方法を検討する必要があると考えられる。

文 献

- 1) 日本糖尿病学会 編：科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン2013, 南江堂, 41-51, 2013.
- 2) 大森 豪：膝関節疾患のギモン, 整外看12 (1), 36, 2007.
- 3) 小田太士 他：廃用/過用/誤用症候群とリハビリテーション, 理療ジャーナル46 (8) : 751-752, 2012.
- 4) 日本糖尿病療養指導士認定機構 編：糖尿病療養指導ガイドブック2010, 63-79メディカルレビュー社, 東京, 2010.
- 5) 万行里佳：理学療法士からみた糖尿病患者の運動指導における現状と問題点, 理学療法学 25 (3) : 457-462, 2010.