

# 理学療法士

## 理学療法士とは

理学療法士はPhysical Therapist (PT) と呼ばれる。けがや病気などで身体に障がいのある人や障がいの発生が予測される人に対して、基本動作能力の回復や維持、および障がいの悪化予防を目的に、運動療法や物理療法（温熱、電気等の物理的手段を治療目的に利用するもの）などを用いて、自立した日常生活が送れるよう支援する医学的リハビリテーションの専門職である。「理学療法士及び作業療法士法」第2条には「身体に障害のある者に対し、主としてその基本的動作能力の回復を図るため、治療体操その他の運動を行なわせ、及び電気刺激、マッサージ、温熱その他の物理的手段を加えることをいう」と定義されている<sup>1)</sup>。治療や支援の内容については、理学療法士が対象者一人一人について医学的・社会的視点から身体能力や生活環境等を十分に評価し、それぞれの目標に向けて適切なプログラムを作成する。

理学療法士を一言でいうならば動作の専門家である。寝返る、起き上がる、立ち上がる、歩くなどの日常生活を行う上で基本となる動作の改善を目指す。関節可動域の拡大、筋力強化、麻痺の回復、痛みの軽減など運動機能に直接働きかける治療法から、動作練習、歩行練習などの能力向上を目指す治療法まで、動作改善に必要な技術を用いて日常生活の自立を目指す<sup>2)</sup>。

理学療法士は国家資格であり、免許を持った人でなければ名乗ることができない。理学療法士免許を取得した後は、主に病院、クリニック、介護保険関連施設等で働くことが多い。近年は、高齢者の介護予防、フレイル予防、健康増進、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病に対する指導、スポーツ現場、産業分野など活躍の場が広がっている。

## 理学療法をめざすもの

理学療法の直接的な目的は運動機能の回復にあるが、日常生活動作の改善を図り、最終的にはQOL (Quality of Life) の向上を目指す。病気、けが、高齢など何らかの原因で寝返る、起き上がる、座る、立ち上がる、歩くなどの動作が不自由になると、ひとりでトイレに行けなくなる、着替えができなくなる、食事が摂れなくなる、外出ができなくなるなどの不便が生じる。誰しもこれらの動作をひとの手を借りず、行いたいと思うことは自然なことであり、日常生活動作の改善はQOL向上の大切な要素である。理学療法では病気、障がいがあっても住み慣れた街で、自分らしく暮らしたいというひとりひとりの思いを大切にしている。

## ● 理学療法の対象

理学療法の対象者は主に運動機能が低下した人々だが、低下した原因は問わない。病気、けがはもとより、高齢や手術により体力が低下した方々などが含まれる。最近では運動機能低下が予想される高齢者の予防対策、メタボリックシンドロームの予防、スポーツ分野でのパフォーマンス向上など障害を持つ人に限らず、健康な人々に広がりつつある。また、運動・動作の専門性を生かし、福祉用具の適用相談、住宅改修相談も行う。

### ① 中枢神経疾患

脳卒中、脊髄損傷、脳の外傷、中枢神経の変性疾患、腫瘍、脳血管の異常、脳炎、小児発達障害など

### ② 整形外科疾患（運動器の障害）

手足、脊椎の骨折、腰痛、頸部痛、肩関節周囲炎、退行変性疾患、腰椎椎間板ヘルニア、靭帯損傷、変形性関節症、四肢の切断、様々な運動器由来の疼痛など

### ③ 呼吸器疾患

慢性閉塞性肺疾患、肺炎、結核後遺症、喘息、全身麻酔術後の肺機能低下など

### ④ 心疾患

心筋梗塞、狭心症など

### ⑤ 内科的疾患、体力低下

糖尿病、高齢、術後体力低下、近い将来運動機能の低下により要介助状態になることが予想される高齢者、メタボリックシンドロームによる運動指導対象者など

## ● これからの理学療法士に求めるもの

近年、根拠に基づく医療(Evidence-based medicine:EBM)の重要性が叫ばれて久しいが、理学療法分野における臨床現場では、根拠に基づく理学療法の実践にはまだ課題が残っている現状がある。特に筆者は、根拠が確立されていない、特殊なテクニックや治療手技が横行している現在の臨床現場を危惧している。理学療法士は、人の成長を促し、目標を達成させる能力に長けている職種である。「もし自分あるいは大事な人が脳卒中になったら、本当にその治療あるいはリハビリテーションを受けたいのか、受けさせたいのか？」を考えたい。えで、近年の変化の激しい時代に適応した日本の理学療法を確立していきたい。

文献

1)厚生労働省：理学療法士及び作業療法士法

[https://www.mhlw.go.jp/web/t\\_doc?dataId=80038000&dataType=0&pageNo=1](https://www.mhlw.go.jp/web/t_doc?dataId=80038000&dataType=0&pageNo=1), 2022.1.31

2)公益社団法人日本理学療法士協会：理学療法士とは

[https://www.japanpt.or.jp/about\\_pt/therapist/](https://www.japanpt.or.jp/about_pt/therapist/), 2022.1.31

(大門恭平)