



世界理学療法の日 2019

慢性的な痛み

どう関わっていくか



今年のキャンペーン： 慢性的な痛み

2019年の世界理学療法の日、慢性疼痛がテーマです。慢性疼痛との関わり方や治療に対し、理学療法や身体活動がどう貢献できるかについて焦点を当てていきます。

<キーポイント>

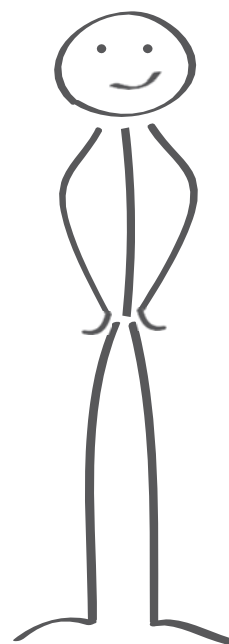
- 全てのガイドライン（診療指針）で、慢性疼痛の治療に運動療法の必要性が唱えられています。
- 脳は、慢性疼痛のカギを握っています。
- まずは、慢性疼痛に関する正しい知識を持つことが大切です。
- 運動は慢性疼痛に対して効果的であり、理学療法士は、患者さん一人一人に合った運動プログラムを作成・提供します。
- 理学療法士は、慢性疼痛に悩む人々がその症状を自己管理できるまで導きます。

世界理学療法連盟は、理学療法士が世の中にもど
のような貢献ができるか、世界中の加盟団体や
理学療法士を介して一般の人や政治家に伝えよ
うとしています。

世界規模の健康問題である慢性疼痛に対して、
人々が自信を持ってもう一度生活に戻っていけ
るよう、普段の健康管理から長期的なプランま
で理学療法士がアドバイスをします。



慢性的な
痛みを
コントロール
しよう



世界理学療法の日について

1951年の9月8日に世界理学療法連盟は創立
されました。毎年この日を世界理学療法の日と
し、理学療法士という職業について紹介し、
以下の活動を更に推進していきます。

- 世界規模の健康や福祉に対して、理学療法士が担っている重要な役割を示すこと
- 理学療法士の認知度を向上させること
- 政府や政治家に対して、理学療法士、患者、その他の顧客の思いを伝えること

世界理学療法の日、世界中の理学療法団体の統一や結束を記念する日です。患者さんや社会に対する理学療法士の成果を評価し、再確認するいい機会です。

世界理学療法の日、焦点を合わせ、理学療法の振興や世界的な健康の促進に努める加盟団体や理学療法士を世界理学療法連盟が支援していきます。

積極的に活動しよう！

WCPTは、世界理学療法の日活動として、資料を作成し、理学療法士やその組織を支援しています。

- リーフレット：患者さんや一般の人向けに直接配布する、折りたたみ式の宣伝用資料
- ポスター×2：公共の場所へ掲示
- インフォグラフィックス×3：患者さんや一般の人向けの、視覚的に表現した宣伝用資料
- ポストカード：一般の人向けに配布する絵葉書様の資料
- 翻訳：情報画像、ポスター、フライヤーやポストカードが英語、スペイン語、フランス語でご利用できます
- ソーシャルメディア用画像：世界理学療法の日や今年のメッセージを普及するために、個人のソーシャルメディア上で使うことができる画像集
- 情報ソースと追加資料：資料内の情報源である参考資料や追加資料、今年のキャンペーンに関するウェブリンク
- Tシャツのデザインとロゴ：ダウンロードして印刷可能
- ステッカー：標準のラベルとして印刷可能
- バナーのイラスト：地域の企業に提供可能

上記の資料を無料で
ダウンロード：
www.wcpt.org/wptday

#worldptday

慢性的な痛みって何？

慢性的、持続的、長期的な痛みとは
3か月以上続く痛みをいいます。ケガをしてから、組織が回復するのにかかる通常的时间を超えても消えない痛みと定義されます。



慢性的な痛みは世界規模で健康上の負担になっています。



世界中どこでも、腰痛は能力障害の一番の原因になっています。

慢性的な痛みと主な原因



腰痛



頸部・胸背部痛



関節炎



変形性関節症



腰痛



頭痛



がん



線維筋痛症

痛みについて

急性の痛みは、潜在的な組織のダメージとしての警告であり、手術や出産、骨折、外傷などの特定の事象の結果として突発的に生じるものです。

慢性的な痛みは、組織のダメージに関係ないことから、警告などの役割を持ちません。慢性的な痛みは、疾患そのものと考えられ、数か月から数年間続く可能性があります。

組織のダメージがなくても、体が傷つくことへの恐怖感に過敏反応することで痛みが持続します。

理学療法はどのようにカになれるか

理学療法は、慢性的な痛みとが上手に付き合っ、状態をコントロールする方法を身に付けることで、活動的になり、生活の質が改善するよう手助けをします。

慢性的な痛みに対する運動の効果



柔軟性
体の柔軟性と動きを維持します。



筋力
筋肉をつけ、筋力を維持します。



循環系
心血管の健康に重要な役割があります。



心的状態
抑うつや全体的な健康を改善します。

運動療法は、慢性的な痛みの治療のすべての指針に含まれています。
—理学療法士などの専門家にお尋ねください。



もし、同僚と何か活動を計画されているのであれば、是非とも自国にあるWCPTの加盟団体に連絡を取ってみてください。彼らの活動とあなたの活動計画を連携させることができるかもしれません。

世界理学療法連盟の加盟団体一覧：

www.wcpt.org/members

作成された資料は、世界の理学療法団体の見解を普及させます。また、世界理学療法の日には、ハッシュタグ#worldptdayでソーシャルメディアにて広く宣伝されます。

WCPTは資料作成に対して、多大なご協力を頂いた Felipe Reiss, Jo Nijs, Lisa Carlesso, Peter O' Sullivan に感謝致します。

関わる方法

あなたが公的機関や病院、小さな臨床現場での勤務、または理学療法を学ぶ立場であっても、世界理学療法の日に関連して活動をする方法は色々あります。

実行したいことや、その目的に合った提案をいくつか紹介します。これらのアイデアは *Movement for Health* というテーマのもと、理学療法士を身体活動の専門家として確立する事に焦点を当てています。

公開イベント

- 公共の場における運動の実演イベント – 例えば、中程度の強度での活動と高強度な活動の違いを示します。
- 公共の場における健康評価プログラム – 例えば体重、BMI、血圧、コレステロール、血糖値、肺活量の測定。ショッピングセンター等は理想的な場所です。
- 職場での研修やセミナーを開催し、生活の中に運動を取り入れるよう提案したり、関連する資料を雇用主に提供します。
- コミュニティセンターでの講演やイベント
- 慢性疼痛との関わり方に関する公開ワークショップ
- 世界理学療法の日、またはその1週間、さまざまな場所を巡ってブースを設置し、情報を提供します。
- 一般の方々や政治家、著名人に向けた“ヘルスチャレンジ” – 例えば、1日で一定の歩数歩けるか挑戦。万歩計を貸したり、配布したりしても良いでしょう。
- チャリティマラソン
- 大きな都市公園での公開運動教室

全世代を対象としたイベント

- 慢性疼痛に対する運動の重要性や、症状に向き合い、身体活動を増やして生活の質を改善するための方法について、地域のイベントで取り上げて講演します。
- さまざまな年齢層を対象とした運動教室を開催します。
- 介護者や地域での支援者と一緒に、理学療法が慢性的な痛みを有する人々の生活の質を改善するための手段を検討します。

臨床現場において

- 理学療法士が行うことについて情報ブースや展示を行います。
- 世界理学療法連盟のインフォグラフィックスやポスターを職場に掲示したり、フライヤーやポストカードの配布をしたりします。

その他

- あなたの提案を支持する著名人を探しつつ、あらゆる企画に参加してみてください。メディアと市民の関心が高まるかもしれません。
- ラジオ番組のゲスト出演やオンラインでの質疑応答を企画してみてください。
- 世界理学療法連盟がウェブサイトで提供するフライヤーや資料、ステッカーなどを活用して、健康維持のためにどんな支援ができるか紹介するところから始めるのもいいでしょう。

キッカケを掴もう！

過去に開催されたイベントや
催しを確認できます。

www.wcpt.org/wptday-history