

## 第8章

### 総括

#### 第1節 本研究で得られた主な知見

脳血管疾患による死亡者数は、救急医療の発達や健診制度の充実などにより、1970年代をピークに減少している。しかし、今後も進行すると予想されている食習慣の欧米化や高齢化により、1999年に約150万人いた脳血管疾患片麻痺者（片麻痺者）は、さらに増加する見通しである（永廣，1999）。脳血管疾患の発症は、さまざまな身体的、精神的障害をもたらすため、片麻痺者の quality of life (QoL) は著しく低下する（Niemi et al., 1988; 宇高, 1999）。そのため、片麻痺者の QoL を回復し、それを維持させるための支援システムを充実させることが、重要な福祉政策課題の一つとなっている。

QoL の回復、維持には、ある水準以上の身体活動能力が必要だが、脳血管疾患の発症はその能力を著しく低下させる。低下した片麻痺者の身体活動能力を回復し、維持するためには、運動の実践が最も効果的であると言われている。近年、急性期や回復期の片麻痺者を対象にした運動リハビリテーションが病院やリハビリテーションセンターで展開され、その効果が認められている。しかし、院内リハビリテーションによって身体活動能力が回復しても、退院後にリハビリテーションを中止してしまうと、不活動の影響により筋の萎縮や関節の固縮、呼吸機能の低下などにより身体活動能力全般にわたる衰退を引き起こし、寝たきりになりやすくなる（大田, 2001; 上田, 2000）。そのため、急性期や回復期だけでなく、慢性期にも継続して身体を動かすことが必要である（図1-6）。そこで本研究では、地域リハビリテーションに提供できる QoL 回復支援システムを作成することを目的に、以下のような研究課題を設定した。

研究課題 1: 慢性期片麻痺者に適した身体活動能力測定法の提案

—横移動と半身体前屈について— (横断的観察, n = 139)

研究課題 2: 慢性期片麻痺者の身体活動能力の把握 (横断的観察, n = 153)

研究課題 3: 地域保健施設における運動実践の効果 (縦断的観察, n = 14)

研究課題 4: 自宅における運動実践の効果 (縦断的観察, n = 9)

以下に、各研究課題での知見に基づいて得られた結語を記す。

慢性期片麻痺者の身体活動能力と QoL の回復に焦点を当て、地域リハビリテーションで提供できる QoL 回復支援システムを検討した結果、1) 妥当性や信頼性の高い身体活動能力測定法を見い出すことができ、地域リハビリテーションに参加する慢性期片麻痺者の身体活動能力の特徴を表すことができた、2) 地域保健施設と自宅において身体活動能力と QoL を回復できる運動プログラムを作成し、その有効性を示すことができた、3) これらの知見は、ますます進行する高齢社会において、寝たきりに移行する時期を遅延させる (活動的余命を延長させる) 方向に貢献するものと思われる。

## 第 2 節 今後の研究課題

慢性期片麻痺者の身体活動能力を総合的に把握し、その結果から運動プログラムを作成、指導した結果、身体活動能力と QoL が有意に回復した。しかし、今後以下のような点で、さらなる検討が必要であると考えられた。

### A. 運動プログラムの提供方法

本研究は、慢性期片麻痺者が自分の生活環境に応じて運動方法を選択するという立場でおこない、地域保健施設と自宅で活用できる運動プログラムを作成した。その運

動プログラムに基づいて QoL 回復のための指導を継続した結果、その有効性が明らかになった。しかし、この運動プログラムだけでは QoL 回復が十分とはいえない面も明らかになった。多くの片麻痺者が、運動による恩恵をさらに受けられるよう、地域社会に根づく提供方法を検討することが必要である。

#### B. 運動プログラムに伴う身体活動能力の変化

本研究では、在宅の慢性期片麻痺者を対象に運動プログラムを提供し、その効果を縦断的に検討したが、全ての測定項目で有意な変化が得られたわけでない。この結果を、障害に伴う身体活動能力の低下を抑制できたと解釈するか、抑制不十分のため運動プログラムのさらなる充実を図らなければならないと解釈するかの判断は、現時点では困難である。今後、3～5年にわたる長期フォローアップの中で、検討していくことが必要と考える。

#### C. 対象者の制限

本研究の対象者は自立した日常生活をおくっており、慢性期片麻痺者でも身体活動能力の高い集団であった。しかし、片麻痺者は身体活動能力の高い者から身体活動能力の低い寝たきりの者まで幅広い。今後は、寝たきり者数の減少を図るため、身体活動能力の低い者を対象にした有効な運動の提供方法についても検討を加えていく必要がある。

#### D. 研究デザインの再考

研究課題 3、研究課題 4 では、Pre 1、Pre 2、Post でのみ身体活動能力を測定し、QoL を調査した。しかし、Pre 1 と Pre 2 は 1 年、Pre 2 と Post は半年とそれぞれの期間が

長く、期間中の変化について詳細な検討ができなかった。今後は、経時変化を詳細にみた検討も加えていく必要がある。