

当クリニック通院中COPD患者における 身体活動性改善を目的とした 「息いきウォーキング」 の取り組みについて

大久保内科呼吸器科クリニック
○穂坂真由美 飯田久美子 濱利子
小山美佐江 大久保ひかり
深澤一裕 大久保修一
甲府ウォーキング協会会長 輿石悟

日本呼吸ケア・リハビリテーション学会 COI 開示

筆頭発表者名：穂坂 真由美

演題発表に関連し、開示すべきCOI 関係にある
企業などはありません。

はじめに

COPD患者における身体活動性の低下は患者の予後に影響する。

身体活動性の維持・向上と、患者のモチベーションを上げるために「監視下におけるウォーキング指導」と「ウォーキングマップの提供」を実施。その経過と成果を報告する

方法

- 当クリニック通院中COPD患者に監視下でのウォーキング指導を実施
- 甲府市街にある寺院や見どころを巡り、安全にかつ楽しみながら散歩できる市街地図「息いきウォーキングMAP」を作成
- 対象患者に「息いきウォーキングMAP」を紹介
- 身体活動性の変化や取り組み前後の運動意識の調査(CAT、VAS、CES-D、STAI、アンケート)を施行



散歩コース
4種類作成



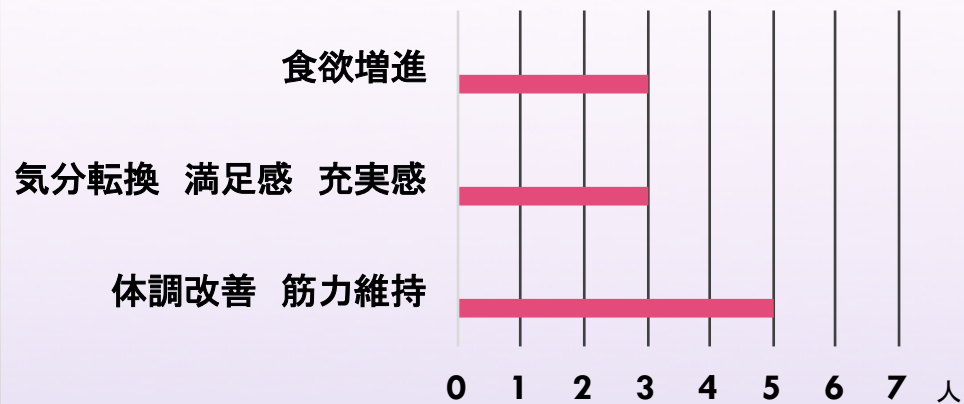
患者背景

ウォーキング指導に参加した患者6名

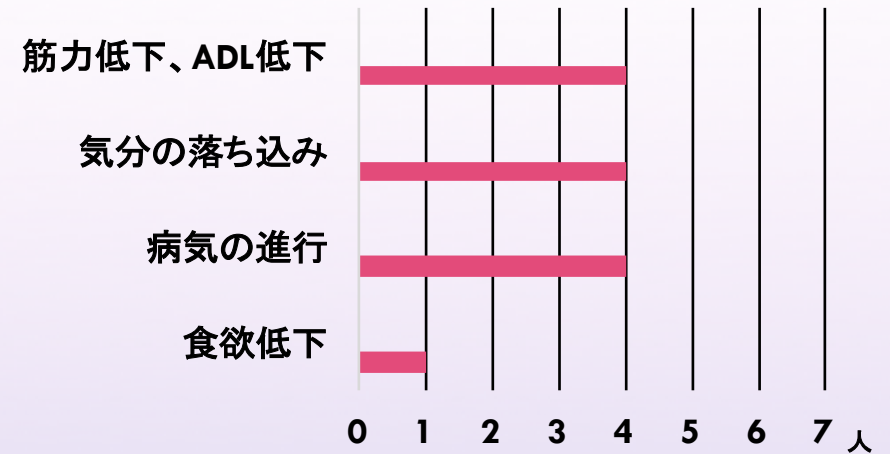
ウォーキング指導に参加できなかった患者2名(理由:患者Gは体調不良、患者Hは外来受診の中断)

	年齢	性別	GOLDの 分類 stage	group	%FEV1	MRC	CAT スコア	%IBW
患者A	82	男	Ⅲ	D	48.1	1	12	84
患者B	68	女	Ⅲ	B	36.8	2	12	78
患者C	70	男	Ⅱ	B	85.2	0	10	113
患者D	71	男	Ⅲ	B	54.8	1	16	93
患者E	76	男	Ⅲ	D	36.5	2	19	87
患者F	77	男	Ⅱ	B	77.3	1	13	95
患者G	74	男	Ⅲ	D	36.6	3	24	76
患者H	75	男	Ⅳ	B	33.1	3	17	101

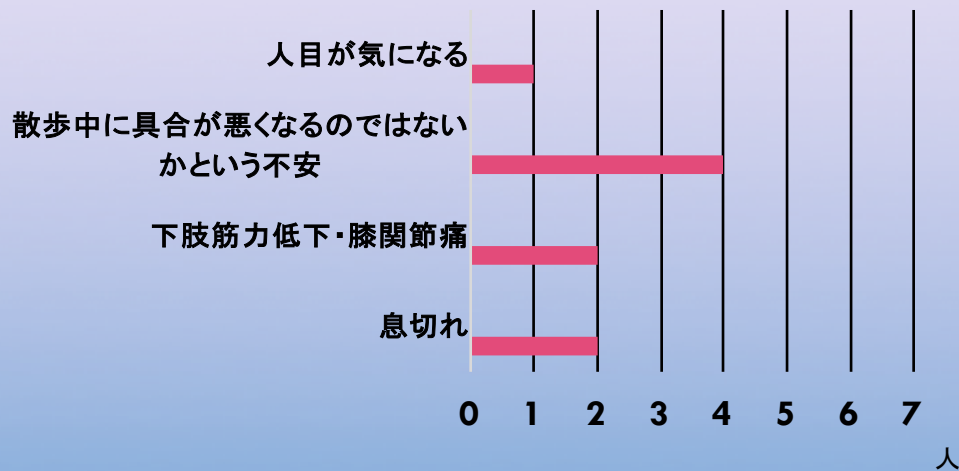
Q1 散歩や体操をすると体にどんないいことがあると思いますか？



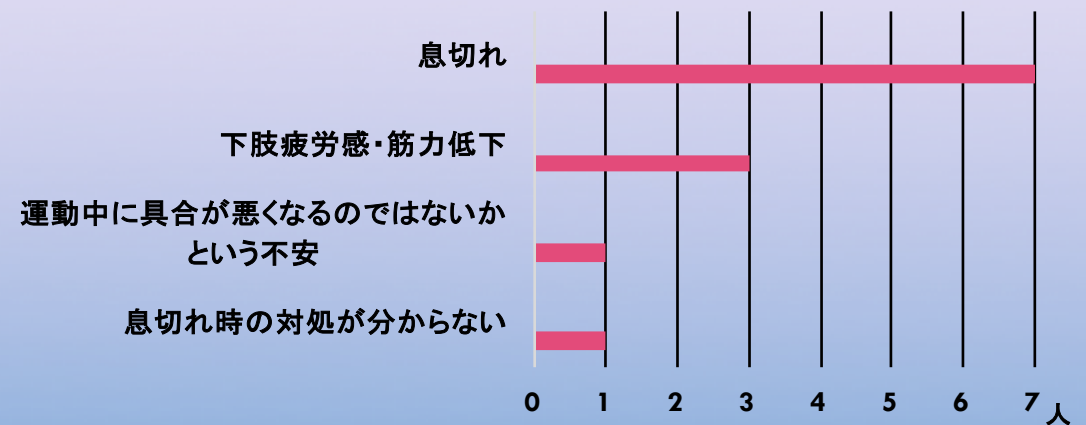
Q2 活動量が減るとどんな影響があると思いますか？



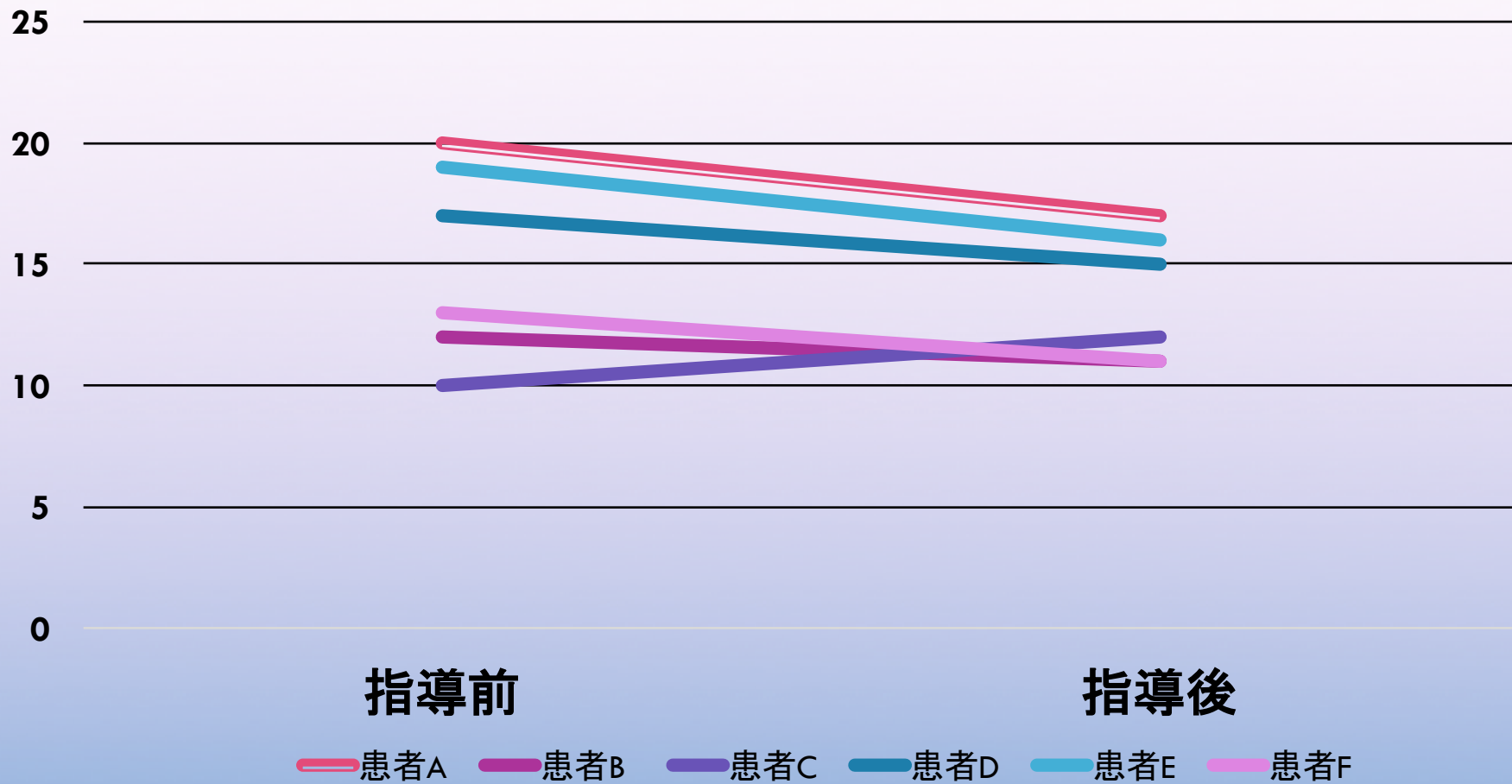
Q3ウォーキングに対してどんな不安がありますか？



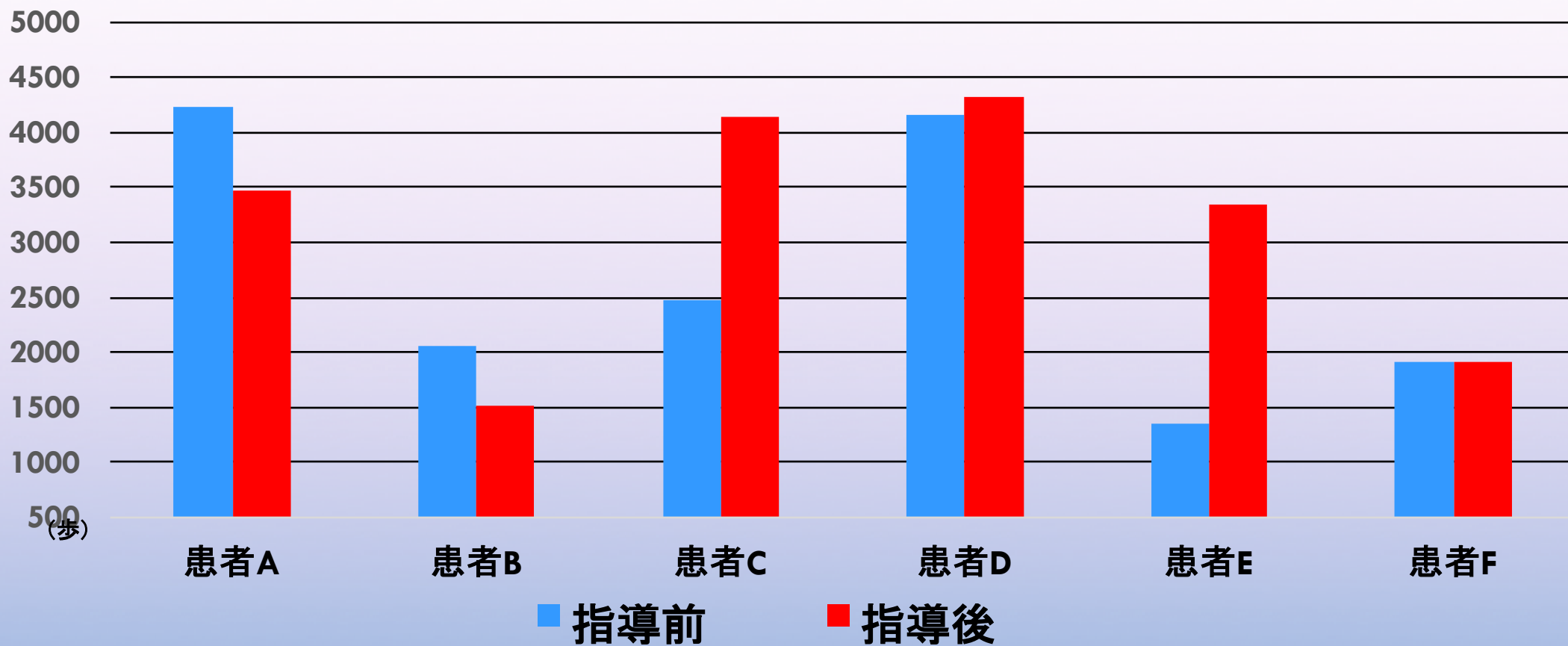
Q4 思うように運動ができない理由は何ですか？



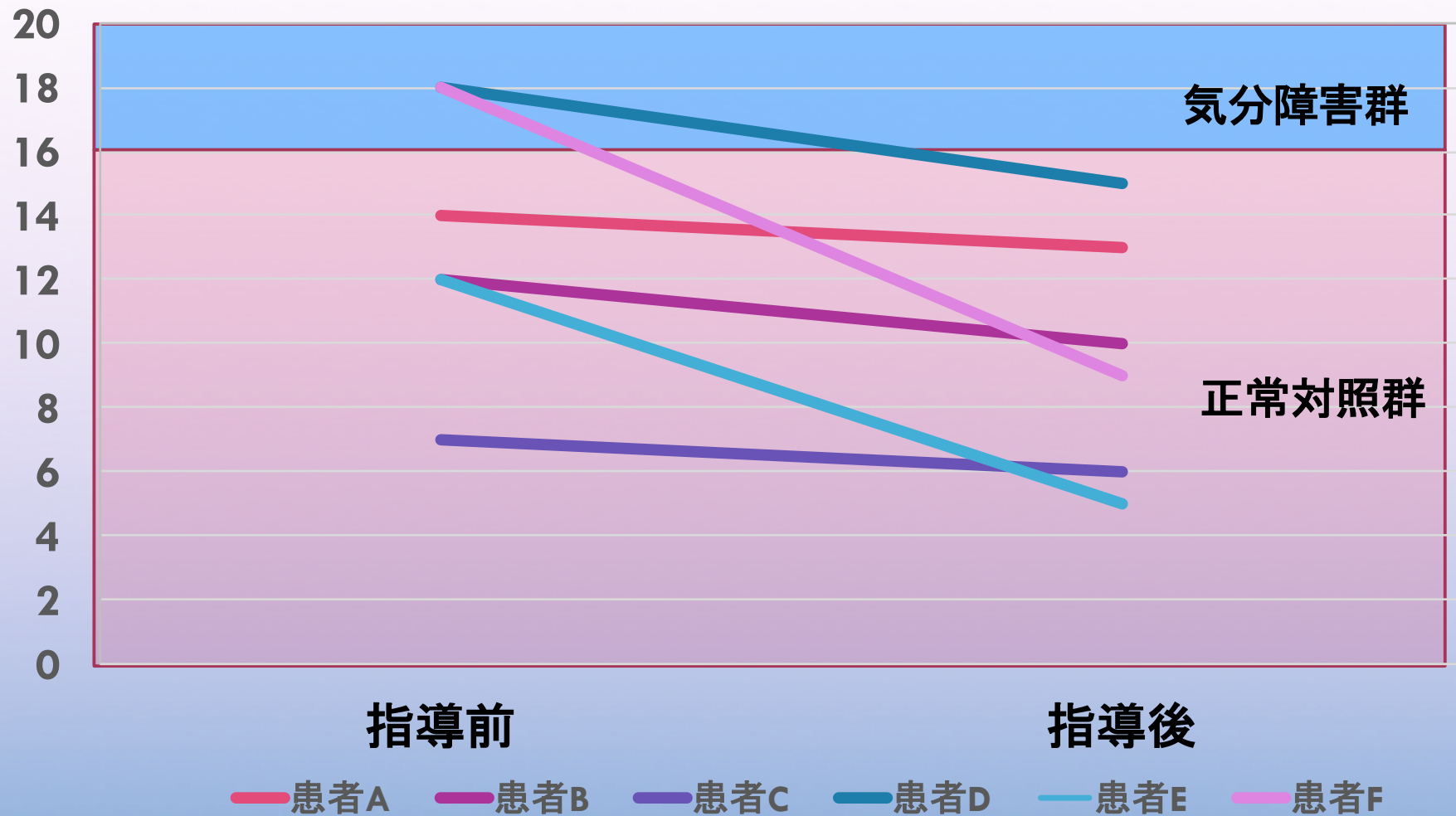
ウォーキング指導前後のCATの変動



ウォーキング指導前後の1日の平均歩数

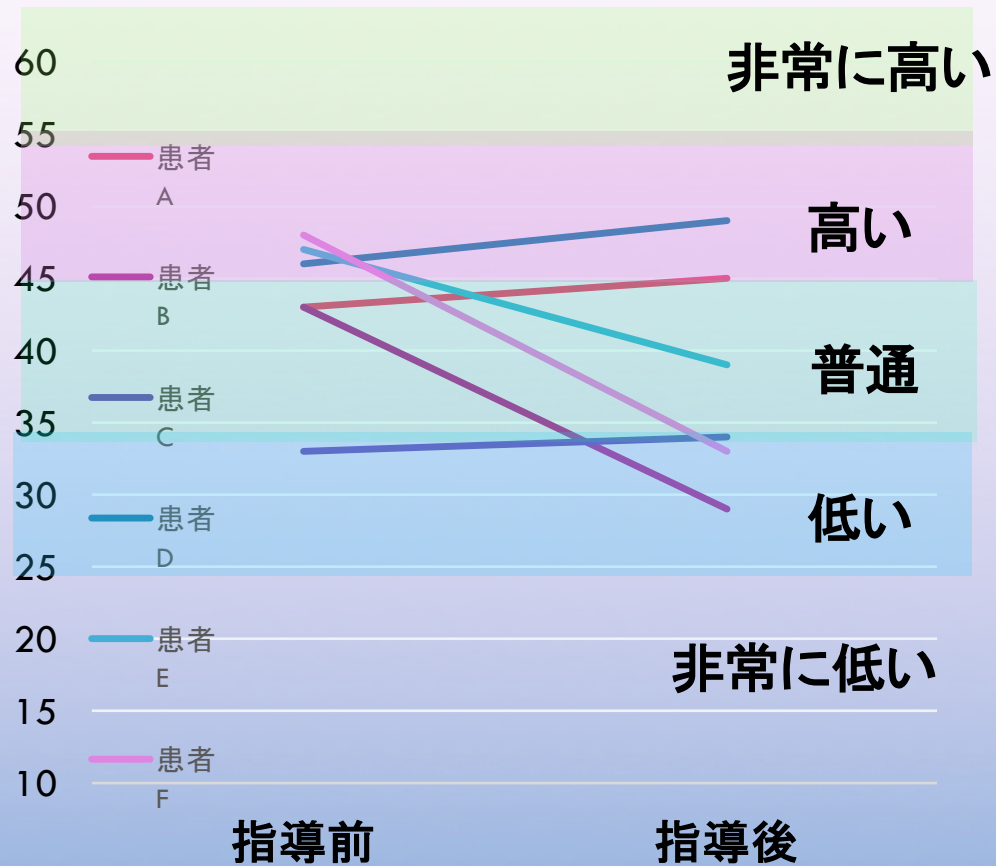


ウォーキング指導前後のCES-Dの変動

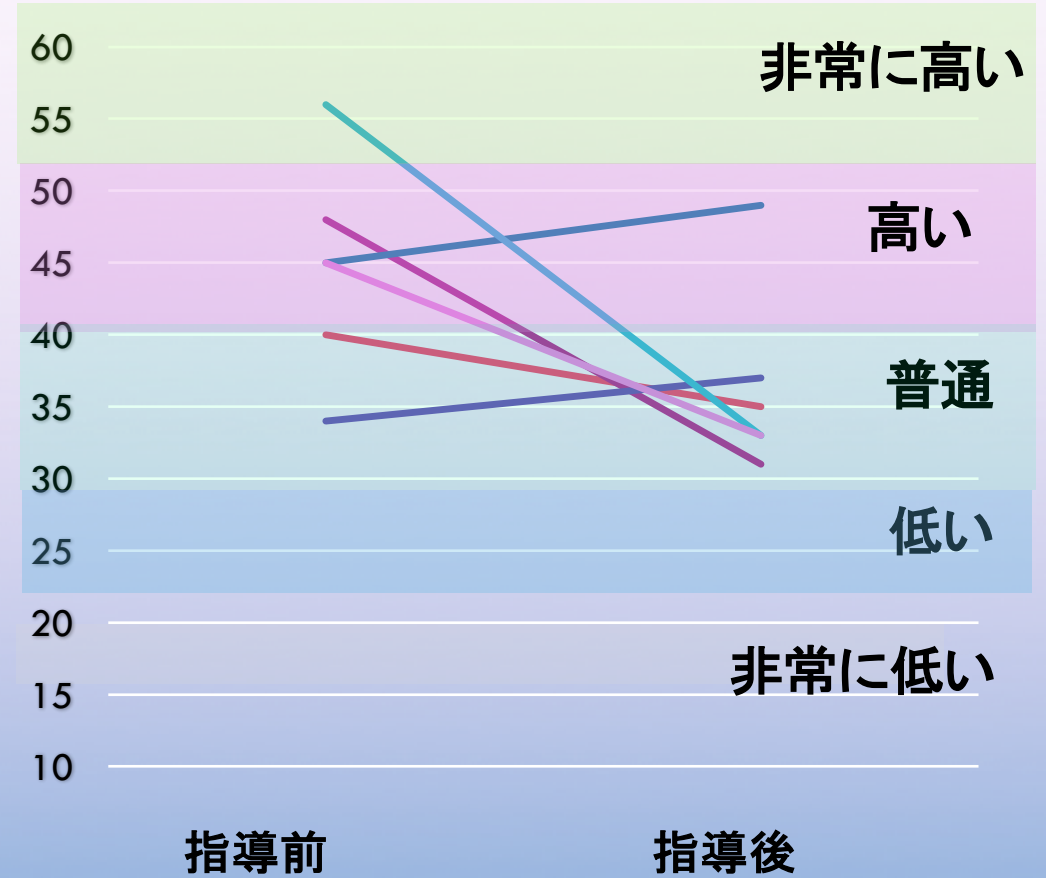


ウォーキング指導前後のSTAI変動

特性不安



状態不安

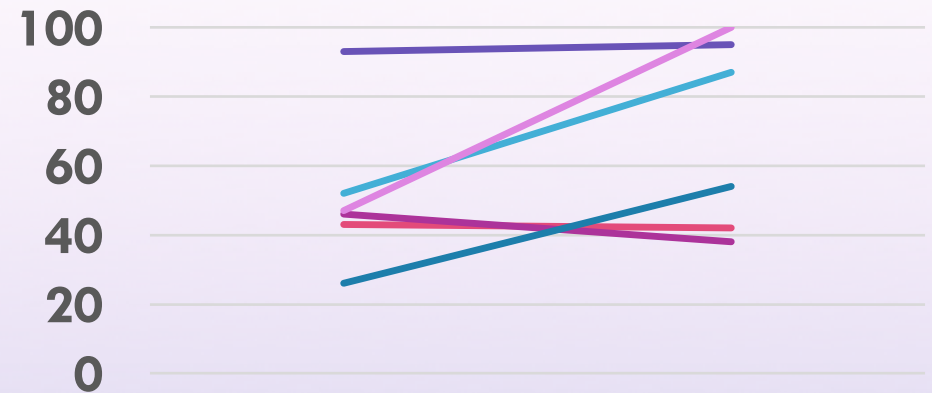


VASの変動

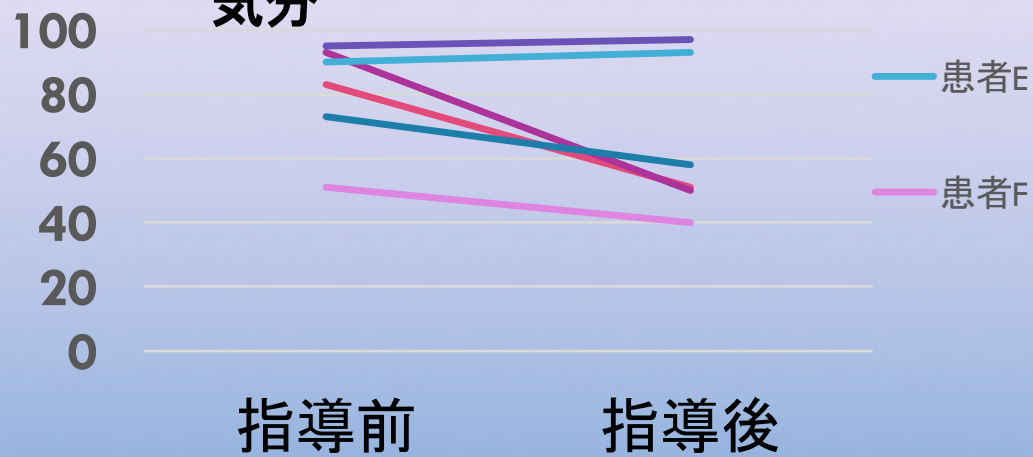
息切れの不安



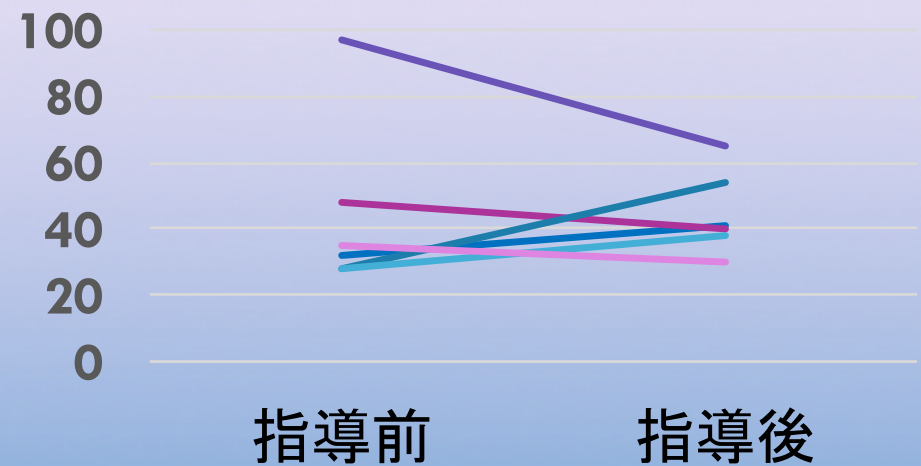
ウォーキングの不安



気分



息切れ



考察

- 監視下におけるウォーキング指導は、COPD患者の運動と息切れの不安感を軽減させ、モチベーションと、アドヒアランスを向上させたと考えられる。
- 軽症のCOPD患者はウォーキング指導後も継続して歩数の増加がみられた。
- 比較的速やかに労作時SPO₂が低下する患者は、行動変容に繋がりにくく、歩数の増加は見られなかった。



結語

- 監視下におけるウォーキング指導はCOPD患者の身体活動性を向上し、メンタル面の向上もはかれる可能性があると考えられた。
 - 効果のある患者とそうでない患者の違いや、今後もウォーキングを継続できるかについては、追跡調査していく。
- 