

ドイツ便り



ドレヴィッツ・佳央里（左）

みなさまお変わりないでしょうか？認定講師のドレヴィッツです。早いもので、私はドイツへ移住してから12年が経ちます。その間に家族にも恵まれ、育児に専念しておりましたが、それも少し落ち着いてきたため、2024年の秋からまた臨床へ戻ることになりました。

現在は、私の住んでいる町(フランクフルトから南へ40 kmほど離れた町)にある理学療法施設へ週3日、8時30分から12時まで仕事をしています。私の住んでいる町は小さな町ですが、この町だけでも3つの理学療法施設があり、9月から勤務を始めましたが、12月頃にはすでに新規の患者さんの予約を取るのに2ヶ月近く待たなければならないほど、私の担当する予約枠はいっぱいです。それだけ理学療法がドイツでは浸透していると言えるかと思います。それでは外来での様子をご紹介します。

【リンパドレナージ】

患者さんは様々な疾患を抱えており、腰痛・肩・頸・膝の痛み、手術をされた方、されていない方、色々です。その中にリンパ浮腫や整形外科的な手術後(膝の人工関節の手術)の浮腫の方もおり、リンパドレナージを行います。リンパ浮腫の方は両下肢で60分の施術を行います。施術頻度は週に1回で全12回という指示書が出ます。(全36回の施術という指示書を出されることもあります)

整形外科的な手術後の方は、医師からは週1～3回の施術頻度で全6回という指示書が出ますが、私の勤務する施設では、週2回の施術で、30分のリンパドレナージを行います。

リンパ浮腫の患者さんで、秋に静脈瘤の手術を行い、リンパドレナージを行ったところ、以前反対側にも同じ手術を受けた時と比べ、すぐに術後の内出血が引いたと、患者さんが仰っていました。

【弾性着衣】

リンパ浮腫の患者さんについては、施術後は弾性着衣を着用して帰宅するという流れになります。弾性着衣については、患者さんは医師からの指示のもと、医療器具を専門に扱う施設に行き、計測され、弾性着衣を作成してもらいます。購入については、医療保険の機関が支払いをしてくれるという流れが滞りなく進めば、特に弾性着衣の代金を立て替える必要はなく、数十ユーロの金額を払って、数百ユーロの弾性着衣を受け取ることができます。

【整形外科術後ケア】

整形外科手術の患者さんは、週に2日は様子を見ることができるので、患部の変化をよく見ることができます。医師からの指示にもよりますが、整形外科手術後の患者さんにはリンパドレナージと関節可動域を改善するための二つの施術を行います。ドイツでは病院に入院する期間は短く、なるべく早く自宅へ帰り、入院する必要のある患者さんのためにベッドを空けるという流れになっています。このような流れもあり、外来で理学療法を受けることが、日本よりも浸透していると思います。

【慢性的な痛みに対するケア】

腰痛や肩・膝等の慢性的な痛みの患者さんについては、医師からの指示は週1～3回の頻度で20分の施術を全6回という指示が出ます。施術の内容は、マッサージや可動域改善の運動療法です。その後すぐに医師が継続した治療が必要と判断すれば、同じ指示書をもらい、再び治療を継続するという流れになります。リンパ浮腫の患者さんや整形外科的な手術を行った後の患者さんについても、治療が終わると再び医師の診察を受け、必要であればまた指示書をもらうという流れになります。

【保険収載について】

治療については公的な医療保険に入っている人であれば、おおよそ本来治療にかかる費用の15%ほどの負担で、理学療法を受けることができます。私的な医療保険に入っている人は、全額医療保険が負担してくれますが、その分医療保険への掛け金は高額となります。

患者さんが私の施術を受けたことで、来た時と比べ帰る時の顔や表情が明るくなり、以前よりも状態が良くなったと話してくれることが本当に嬉しいです。治療間隔が短いのは良いことではありますが、効果や成果も期待されるので、それに何とか応えたい気持ちもあり、臨床の難しさを感じることもありますが、色々とおあでもない、こうでもないと考え、そこがまた臨床の楽しいところでもあると思います。以上、ドイツの外来での理学療法施設の現状になります。

こちらは 2024 年の夏は比較的涼しい夏で、冬は例年よりもかなり寒く、マイナスの気温になる日もしばしばありました。大人のホットワイン(Glühwein)は皆さんご存知の方も多いかと思いますが、子供にも温かい冬の飲み物(Kinderpunsch)があり、ぶどうジュースやリンゴジュースにホットワインに加えるようなスパイスなどを入れて沸かした飲み物で、体を温めます。

自宅でも簡単に温めれば飲めるように、パック入りで売られていますが、スパイスがなくても単にジュースをお鍋で温めても同じような物が作れます。ホットワインや Kinderpunsch は冬の季節を感じる飲み物です。

日本もこれから暑さの厳しい日もあるかと思いますが、元気に乗り切ってくださいね。



森の中にある小さな動物園です