

On-Site Report

メディカルフィットネスを導入し 糖尿病患者の行動変容を実現 美田内科循環器科クリニック（北海道札幌市）

美田内科循環器科クリニックは、1999（平成11）年の開設以来、地域に根ざした医療を実践してきました。同クリニックの最大の特徴は、内科一般の診療に加え、生活習慣病の生活指導および治療管理を通した循環器疾患の予防に重点を置いていることです。2010（平成22）年末にはクリニックに隣接して本格的なメディカルフィットネスを備えた「ウェルネス館」をオープン。近隣住民を中心とした患者に好評を得ています。今回は、糖尿病の話題を中心に患者の行動変容を促す実践的な取り組みについて、院長の美田晃章先生にお話を伺いました。

【病院情報】 1999年開設 関連施設：ウェルネス館
医師1名、看護師5名、薬剤師3名、薬剤師業務助手1名、管理栄養士1名、臨床検査技師1名、健康運動指導士2名、事務員5名、売店員1名（2011年10月現在）
【URL】 <http://www.clinic-mita/>



クリニックに隣接して売店や喫茶コーナー、調理実習室、セミナーホール、健康運動施設を備えた「ウェルネス館」(向かって左)を新築。患者の行動変容を促す実践的な設備をめざした。

勤務医時代の経験から 生活指導、治療管理の 重要性を実感

美田内科循環器科クリニック院長の美田晃章先生は、手稲深仁会病院の循環器科部長として長年、急性期の治療に専念してきました。札幌市でも有数の急性期病院の一つである手稲深仁会病院には、心筋梗塞や急性心不全などを起こした患者が連日のように救急搬送されてきたそうです。

しかし、患者が一命を取り留め、病状が安定しても近隣にはPCI（経皮的冠動脈形成術）治療後および心筋梗塞・心不全の外来管理ができる開業医がいなかったことから、引き続き手稲深仁会病院で治療しなければなりませんでしたが。そのため、病院の外来はバンク寸前の状態になり、美田先生は慢性期の管理に対応できる医師の必要性を痛感しました。そして、住み慣れた札幌市内の星置地区に開業することを決意したのです。以来、手稲深仁会病院と連携しながら

循環器疾患の慢性期患者のアフターケアに取り組みるとともに、循環器疾患を未然に防ぐために生活習慣病患者の生活指導および治療管理にも一人一歩を入れてきました。

患者の療養生活を支える チーム体制の構築

美田内科循環器科クリニックが生活習慣病の中でも重点的に対応するのが、増加の一途をたどる糖尿病です。「勤務医の頃、糖尿病の合併症も治療していたので、初期からの徹底した生活指導と治療管理が重要であることは理解していました」と美田先生は振り返ります。

2000（平成12）年に看護師や管理栄養士、薬剤師などのメディカルを対象とした「日本糖尿病療養指導士」の資格が創設されると、美田先生は日本糖尿病学会に入会し2年間の研鑽のち、糖尿病療養指導士を育成できる医療施設の条件を取得。この10年



「急性期の患者さんの命を救うことも大事な医療ですが、慢性期の患者さんの健康を維持し、病気を未然に防ぐことは、より多くの患者さんの命を助けることにつながるので、これも大きなやりがいのある仕事だと感じています」と美田先生は語る。

で6名の糖尿病療養指導士を育成しました。

現在は、この糖尿病療養指導士が中心となり、糖尿病患者の療養生活をサポートしています。「医師一人の力で患者さんの行動変容を促し、病状を改善させるのは至難の業です。当院では患者さんを含めたチーム医療を徹底しています」と美田先生は説明します。

2003（平成15）年には電子カルテを導入。どの部署の端末でもカルテを閲覧できるようにすることで情報の共有化を図り、患者の支援にかかわるチーム全員が同じ目標のもとにサポートできる体制を構築しています。

また、療養指導においては血糖コントロールのモチベーションを高めるために、経口薬を服用する患者にも血糖自己測定（SMBG）を積極的に取り入れ、成果を上げています。「自分の血糖値をいつでも把握できるため、食事と運動でうまくコントロールできるようになった患者さんは少なくありません」と、美田先生は手応えを語ります。なお、インスリン使用者以外のSMBGには健康保険が適応されないため、血糖測定器は無償で貸し出し、患者には

試験紙代のみを自己負担してもらっています。

また、糖尿病教室や健康教室を定期的に開催し、生活指導をていねいに行うとともに糖尿病腎症のスクリーニング検査も早期に実施。リスクの高い患者には食事指導を行うなど合併症の予防にも力を入れています。さらに2011（平成23）年4月には看護師がフットケアの専門資格を取得し、本格的なフットケアも開始しました。

開設当初、数名だったスタッフも今では総勢20名の大所帯になりました。「月350人（うちインスリン使用者60人）の糖尿病患者を含めて循環器疾患を中心とした生活習慣病患者約1,800人を管理するうえで、充実した医療サービスを提供するにはこのくらいのスタッフ数は必要です」と美田先生は言い切ります。

健康運動施設を新築して 食と運動の実践の場を提供する

このような治療のサポートに加え、美田先生がこだわってきたのが食事指導と運動を実践する場の提供です。「糖尿病の治療の基本は食事と運動



ウェルネス館の1階にあるラウンジ。喫茶を楽しむこともできるので、患者同士のくつろぎの場に。売店コーナーでは、スタッフが全国から選りすぐった低カロリー食品や健康食品が所狭しと並んでいる。

ですが、口頭での説明を繰り返すだけでは説得力に乏しく、患者さんの行動変容を促すことはできません」（美田先生）。

この課題を乗り越えるため、美田先生はクリニックに隣接する建物に運動療法を行うための小さなスペースを確保し、フィットネスクラブのインストラクターを非常勤として雇用、2005（平成17）年より生活習慣病患者を対象に運動教室を開始しました。この試みはとても好評で、定期的な運動の成果で血圧・血糖値などが改善する患者を数多く、経験しました。

強い手応えを感じた美田先生は、メディカルフィットネスを本格的に展開するため、健康運動施設「Fit plus」（フィットプラス）を備えた「ウェルネス館」を新築し、2010（平成22）年12月にオープンしました。同施設は会員制で、入会の条件はクリニックで生活習慣病の治療を受けていることであり、施設利用料は無料となっています。

クリニックに隣接する建物の1階には運動療法が終わったあとに患者同士がくつろいだり、家族との待ち合わせなどに利用するラウンジがあります。ここでは果実酢ドリンクなどが楽しめるほか、さまざまな低カロリー食品や健康食品を販売するコーナーもあり、「カロリーコントロールに役立つ」と好



利用者の多くは女性だが、最近では男性会員も増えてきた。2名の健康運動指導士が常勤し、個別指導とグループエクササイズを併用しながら効果的で安全な運動療法が実施されている。

評です。

2階には調理室とセミナーホールを配置。ここでは管理栄養士がバイキング形式の集団食事指導を行ったり、月1回、糖尿病食や減塩食などの料理教室を開いたりしています。また、セミナーホールでは、地元で活躍する声楽家やピアニストを招いてミニコンサートなどを催すこともあります。

「2本柱の一つである食事療法を実践する場として調理室はどうしても欲しかったのです。セミナーホールを設けたのも、ここでコンサートや写真展、絵画展などを催し、患者さんに楽しく

療養していただきたいと考えたからです。精神的にリラックスすることで、血糖や血圧などの数値が改善する効果もありますので。療養生活を支える手段は多ければ多いほどよく、患者さんの行動変容を促す施設とすることをめざしました」と、美田先生は思いを語ります。

設計にあたり、美田先生はスタッフとともに全国数カ所の糖尿病専門クリニックを訪ね歩いたそうですが、そこで見聞したこともウェルネス館の設備には生かされています。

運動療法を希望する患者が受診 クリニックの増患にもつながる

3階にある100㎡を超える運動フロアにはエアロバイクやトレッドミルなど6種類のマシンのほか、体重や体脂肪、水分量、姿勢バランス、筋肉量といった体組成を計測できる医療機器などが設置されており、本格的な運動療法が行われています。

効果の高い運動を安全に実施できるよう、美田先生が生理検査にもとづいた運動処方せんを作成し、それをもとに2名の健康運動指導士が運動プログラムを組んで個別指導にあたっています。

さらに外部の講師を招いて実施す

る、リズム運動や縄はしご体操、筋力体操、体質改善体操、バランスボール、ヨガなど、集団で行うプログラムも豊富で、運動を継続しやすい環境を提供しています。

会員数は2011年10月現在、249名(男性75名、女性174名)で、60～70代の高齢者が全体のおよそ70%を占めています。月の利用者数はのべ人数で1,000人近くに達し、多い人は週3回、運動療法に通っているそうです。口コミによって評判は広がり、「Fit plusを利用したかったので、受診しました」という患者が現れるなど、クリニックの増患にもつながっています。「予測した以上に患者さんの潜在ニーズがあったことは嬉しく、大きなやりがいを感じています」と美田先生。

また、個別の運動療法の方がグループエクササイズよりも体重や体脂肪が減少する効果が高いといった興味深いデータも出始めており、今後は研究活動にも力を入れ、「どのような運動が生活習慣病の改善に効果的なのかを明らかにしていきたい」と美田先生は意欲的に語ります。

開設時に掲げた初心を実現するために、美田内科循環器科クリニックはこれからもその信念にもとづき、患者に必要とされる医療サービスを次々に提供してゆくことでしょう。



(上) 糖尿病食などの料理教室が行える使い勝手のよい調理室は美田先生の念願。
(下) セミナーホールではミニコンサートも開かれ、今後は写真展や絵画展も開催する予定。