

食事・運動習慣改善に必要な場・人・ソフトをクリニックが提供

医療法人社団美田内科循環器科クリニック（北海道札幌市）

クリニックに併設した施設で、患者1人ひとりに合った運動プログラムや、イタリアンシェフによる料理教室など、患者の意欲を刺激し、生活習慣改善を促す具体策を提供する美田内科循環器科クリニック（写真1）。きめの細やかな支援によってつくりあげた患者との信頼関係は強固だ。

患者がリスクに気づきやすい検査を活用

理事長・院長である美田晃章氏が開業したのは1999年。札幌医科大学附属病院や手稲溪仁会病院で循環器疾患の急性期医療に携わるなか、その後のしつかりとした慢性期の管理の必要性と、さらには患者啓蒙も含めた一次予防の重要性を鑑み、その実践を診療の柱と考えた。院内での患者情報や意識の共有を目指して、電子カルテも導入。

「なかでも糖尿病は動脈硬化を促進する要因であり、心血管イベントのリスクを高める要因です。通常の健診では見逃されがちな糖尿病予備軍をいち早く発見するために、当院では食後血糖値を重視。気になる患者さんに対しては、糖負荷試験を積極的に実施します」

高血圧や脂質異常症、腎機能が低下しているCKD予備軍の患者などに対しても、まず、自身がハイリスク群であることを理解してもらう。そのため、随時尿から1日の塩分摂取量を概算する検査（尿Na/Cre比）や、同じく随時尿から1日の尿たんぱく量を概算する検査（尿P/C比）も活用する。

たとえば、「自分はこんなに塩分を摂っていたのか」と、患者が気づいたと

ころで管理栄養士による栄養指導につながれば、患者の真剣味は増す。

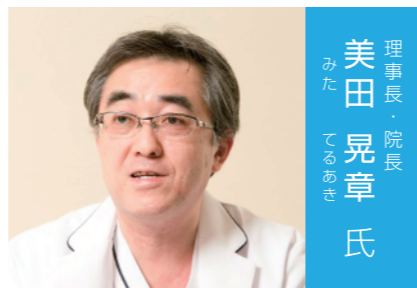
「血圧が基準値内でも、塩分過多の食事をとっていけば将来高血圧になるリスクは高い。塩分のとり過ぎを数値で示すと、減塩に対するモチベーションが向かいます」と、美田氏はその効果を実感している。

患者の意欲をかきたてる運動教室や料理教室

クリニックから続く、3階建てのウェルネス館。1階は軽食が摂れるカフェ（写真2）と、食材などを扱う売店（写真3）、2階は調理実習室と、イベントなどを催すホール、3階は健康運動施設「Fit plus（フィットプラス）」となっている（写真4）。



写真1：美田内科循環器科クリニック。クリニック1階とつながる複合施設ウェルネス館。運動教室は2005年から行っていたが、隣接地の購入を機に、長年の構想を実現



理事長・院長
美田 晃章 氏

1955年、北海道市別市に生まれる。80年に札幌医科大学を卒業し、同大内科学第2講座研究生に。同大附属病院および研修病院にて循環器科専攻。87年、医学博士号取得。同年、手稲溪仁会病院の開設に伴い、同院循環器科に勤務。95年より同院循環器科部長。99年4月、美田内科循環器科クリニックを開業。日本内科学会認定内科医。日本循環器学会認定循環器専門医。日本糖尿病協会療養指導医。

CLINIC's PROFILE

開院：1999年 診療科：内科、循環器科
職員数：医師1人、薬剤師3人、薬局助手1人、看護師4人、管理栄養士1人、臨床検査技師1人、健康運動指導士3人、その他（売店およびカフェの担当者）1人、事務5人
●外来患者数約100人（1日平均）、糖尿病患者数約450人（1ヵ月平均）
手稲溪仁会病院、手稲脳神経外科クリニック、星置眼科医院と連携するほか、近隣の泌尿器科、精神科、神経内科などと連携する「文月会」のメンバーでもある。

◆北海道札幌市手稲区星置2条4丁目7-43
◆<http://www.clinic-mita.com/>

Fit plusにはウォーキングマシン、エアロバイク、ステップマシンなど、有酸素運動のための機器8台を備え、筋肉ト



写真2：ウェルネス館1階のカフェでは、コーヒーなどの飲み物の他に、ピザトーストなどの軽食も食べられる



写真3：売店には、低カロリーや減塩の食材のほか、契約農園から届けられる無農薬野菜、卵などが並ぶ

レーニングやヨガなど運動教室を行うスペースも用意されている。美田氏の運動処方せんに基づき、常勤の健康運動指導士3名が個々の患者に合わせた運動プログラムを立案、指導を行っている。

調理実習室では、月1回のペースで教室を開催。特定の疾患を対象とした調理実習と、疾患にかかわらず参加できる料理教室がある。イタリアンのシェフが講師を担当することもあり、糖尿病患者向けに低カロリーで栄養バランスのとれたフルコースが紹介されたときは、「糖尿病でもこんなに美味しく、デザートまで食べられる」と、大好評を得た（写真5①～③）。こうした取り組みへの患者の参加意欲は高く、運動教室も調理実習・料理教室も予約でいっぱい。

美田氏は「診察室のなかで患者さんに『運動して』、『食事内容に気をつけて』と言ってもなかなか実行してもらえません。実践できる場所やプログラム、専門職による指導を提供し、生活習慣の改善が検査値や体調の改善につながることを感じれば、患者さんの意識や行動は変わります」と話す。

管理栄養士と健康運動指導士が指導を行う「3ヵ月集中ダイエットコース」は、参加者の8割で効果がみられ、平均4kg程度の減量に成功するという。結果が出れば、医師に対する患者の信頼もゆるぎないものになる。



写真4：健康運動施設Fit plus。運動の指示がある患者は、日曜・祝祭日を除き毎日行われる運動教室にも予約制で参加できる

理念を発信し続けて集めた思いを共有できるスタッフ

生活習慣病の患者が深刻な動脈硬化性疾患を発症しないように、また、過去に心血管イベントを起こしている人は再発しないように、急性期病院で手が回りにくい予防医療を徹底して行う。そのため、専用施設を併設することは開業当時から考えていたという美田氏。相応の広さをもつ土地に出会った2010年、構想を実現した。

多様かつ充実したサービスを患者に提供するには、理念を共有できるスタッフの存在が欠かせない。しかし、そのスタッフ育成こそがもっとも苦労した点だと、美田氏は打ち明ける。

開業から約10年は、スタッフの固定に苦慮する時期が続いた。それでも、患者が必要とするものを総合的に提供するという理念を発信し続けた結果、それに共感するスタッフが集まるようになったという。

現在、薬剤師、看護師、臨床検査技師、管理栄養士、健康運動指導士、事務職など多様な職種が在籍するが、「患者さんのために何ができるか」という共通意識のもと、各自で考え、実践することが当たり前となっている。

たとえば、管理栄養士と看護師が協力し、待合室の展示スペースを利用して、

市販される清涼飲料にどれだけの糖分が含まれているかを、角砂糖の数に換算して示したときは、患者から強い関心が集まった（写真6）。また、健康運動指導士たちは、その日の運動でどれだけのエネルギーを消費したか、料理のイラストに患者が色付けするツールを作成。患者が、楽しそうに取り組んでくれたのは、うれしい驚きだったという。

「こうした手応えがスタッフの意欲を高め、個々の成長を促します。クリニック全体で患者さんのことを考えていることが伝わる診療を目指してきました。いま、そのためのベストのスタッフが揃っていると感じます」と、美田氏。

美田氏の夫人で薬剤師の美田昌子氏も「患者様の切実なニーズに応えてきた結果、当クリニックはさまざまな機能を備えるようになりました。料理教室やイベントはスタッフにも負担をかけますが、患者様の元気な姿がスタッフの励みとなっています」と、語る。

「クリニック運営は、スタッフと理念を共有すること、患者さんとの信頼関係構築につきます」と断言する美田氏。今後は、ウェルネス館での取り組みで得られた減量や運動の効果が、検査値にどのように反映されるか、科学的な裏づけとなるデータを集めて、診療に活かしていく構えだ。



写真5①～③：イタリアンシェフによる調理実習。メニューはシェフと管理栄養士が連携して考える。調理実習で意識が高まったタイミングで栄養指導を行うと、より効果的だという

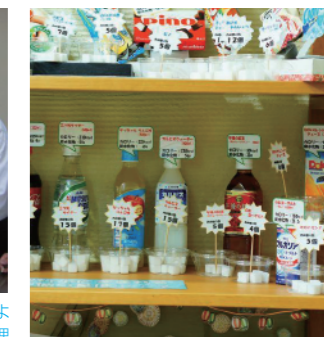


写真6：清涼飲料の糖分量を角砂糖に換算して展示。意外に多く糖分を含むことが一目でわかる