

拓く

健康づくりの
現場から 58

生活習慣病の二次予防をめざし、患者の健康・体力づくりを支援する

(医社) 美田内科循環器科クリニック
健康運動指導士 五十嵐 美生 氏

美田内科循環器科クリニックは、平成11年の開設以来、糖尿病等の生活習慣病の二次予防に取り組んでおり、22年に本格的な健康運動施設を備えた「ウェルネス館」を開設した。健康運動指導士・五十嵐美生氏は、同クリニックの運動療法の担い手として、患者の健康・体力づくりを支援し、成果を上げている。

糖尿病予防のために 施設を新設

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。以下、「クリニック」)は、平成11年に開設。医師1名のごく一般的な診療所だが、開設以来、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て、循環器疾患の予防に重点を置いているのが大きな特徴だ。本格的な健康運動施設を備えた3階建ての「ウェルネス館」を併設している。

クリニックは、美田晃章院長が11年間勤務した手稲溪仁会総合病院を退職して開設した。同病院は札幌市内有数の急性期病院。美田院長は、この病院で心筋梗塞や急性心不全などを起こして搬送されてくる患者を診るとともに、地域に受け皿がないために、急性期を経て維持期に入っても病院にとどまる患者や再発する患者を多く診てきた。また、心筋梗塞等の循環器疾患の引き金になる糖尿病とその予備群の急増を感じていた。そこで「地域で維持期の患者をフォローし、再発予防と発症予防に特化した医療を提供したい」とクリニックを開いた。

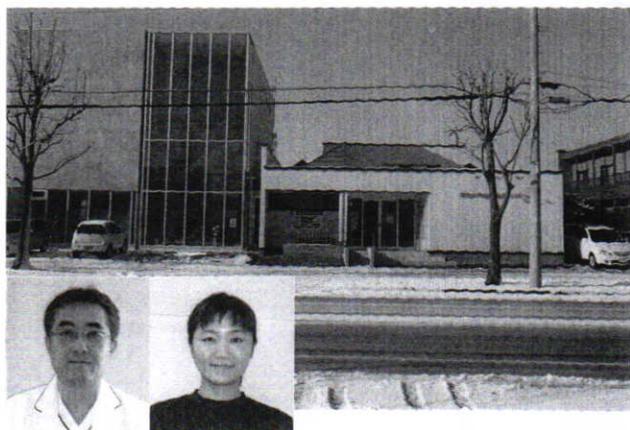
美田院長が開業してまず取り組んだのは、糖尿病患者の療養生活のサポートである。12年に日本糖尿病療養指導士の資格が創設されると、日本糖尿病学会に入会し、2年後に糖尿病療養指導士を育成できる医療施設の条件を取得。これまでに6名を育成し、現在、クリニックには3名の有資格者がいる。

糖尿病の治療には運動療法と食事療法が不可欠である。しかし、医師が診察室でいくら食事や運動の重要

性について言葉で説いても、実践指導がないと患者の実践には結びつきにくい。そこで17年11月、診療所に隣接する建物にスペースを確保し、週1〜2回の「運動教室」を開始した。

運動教室は患者に好評で、美田院長は「医療へのモチベーションも上がってきた」と言う。参加者は年々増えて100名を超え、広いスペースが必要となり、運動と食事の実践が楽しくできる施設が望まれた。美田院長は「運動を継続しやすい環境は大切」と、クリニックに隣接してウェルネス館を新築、22年12月にオープンした。

ウェルネス館は、1階にラウンジと売店・喫茶コーナー、2階に調理実習室とコミュニティホールがある。調理実習室では、月2回、疾患別の調理実習や料理教室が開催されている。コミュニティホールは、運動教室の会場としても使われるほか、取材当日は地区の地域包括支援センターから講師を招いて認知症に関する健康教室が開催されていた。3階に健康運動施設「フィットプラズ」がある。



建物外観。右側がクリニック、左側がウェルネス館(上)。左よりお話を伺った美田氏、五十嵐氏

健康運動施設「フィットプラス」 運動メニューの充実を図る

健康運動施設「フィットプラス」は、運動フロアが1つで広さ約100平方メートル。エアロバイク、リカンベントバイク、トレッドミルなど6種類のトレーニングマシンのほか、多機能型体組成計などの医療機器も設置されている。

施設の利用は会員制で、クリニックの患者は利用料が無料だ。会員は、平成24年11月末現在329名。女性が70%を占め、60歳代(40%)と70歳代(28%)が中心だが、30〜90歳代まで各年代にわたる。疾患別では、高血圧(72%)、糖尿病(47%)、脂質異常症(33%)が多く、複数の疾患をもつ人が大半である。週2回利用する人が多く、月平均入館者数は、延べ1000人に上る。開館は9〜18時で、休診の日曜日と水曜・土曜日午後は閉館。運営にお金はかかるが、運動療法を希望して受診する人がおり、「患者に喜ばれることが何よりもいちばん」と美田院長は話す。教室は予約制の個別指導とグループエクササイズの2種類。指導ス



グループエクササイズでイスを使った有酸素性運動「らくらくリズム運動」を行う

タッフは、五十嵐美生氏ら健康運動指導士3名(うち非常勤1名)が担当している。個別指導は所要時間2時間で、ストレッチや筋トレ、有酸素性運動などを行う。

一方、グループエクササイズは45分間の教室で、現在、リズム運動、縄はしご体操、体質改善体操など9つの教室があり、毎日1〜2回定期開催している。参加者が自分の体力に合ったプログラムを選べるように強度を区分するとともに、高齢者が多いことから脳トレやバランスに係る動作を多く組み込むなど工夫を図っている。このほか、イベントレッ

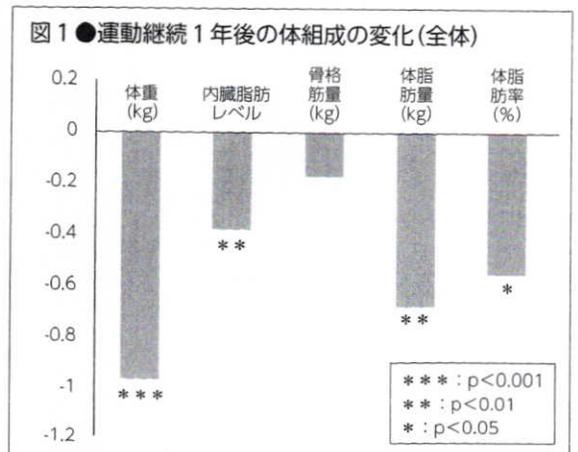
スンやお楽しみレッスンもある。

参加者は、クリニックの近隣に住む人たちが多く、徒歩や自転車を通ってくる。個別指導では3〜4割の中断者が出るが、グループエクササイズ(集団指導)は継続率が高いという。五十嵐氏は「効果の上がるよいプログラムでも継続できなければ意味がない。顔を見せに来てなどと声かけし、運動の楽しさを伝えることを大切にしている」と話す。

個々に運動プログラムを作成 個別+集団指導で成果を上げる

「運動はその人に合ったものであることが大前提」(五十嵐氏)である。運動プログラムは、医師の運動処方箋に基づき、参加者一人ひとりに個別に健康運動指導士が作成する。プログラムには、医師の問診、体力測定、体組成測定、さらにアンケートで把握した行動ステージ、骨盤の傾きなど姿勢バランスを健康運動指導士が直接チェックし、基礎データにする。

個別・集団の選択は参加者がするが、五十嵐氏は、「運動の基本をマスターするために、基本的にはまず



個別指導にしっかりと参加するように声かけをしている」と言い、個別指導と集団指導を併用している人が少なくない。トレーニングの期間は6か月間が区切りだが、1年以上継続する人が多い。

五十嵐氏らは、運動継続1年後の103名(男性41名、女性62名)の体組成と体力測定を行い、運動導入の成果を分析・評価した。図1のように体組成の変化を見ると、体重、体脂肪率、内臓脂肪レベル(多機能型体組成計による評価。内臓脂肪面積100平方センチメートル相当を「10」と数値化する)が有意な減少を示した。また、運動の頻度と内容で

は、個別運動（筋トレ30分＋有酸素性運動30～45分）の頻度が高いほど効果があることが示唆された（図2参照）。

参加して7か月という60歳代後半の女性は、「運動をするようになって体調が以前よりよくなり、血圧も下がってきた」と語る。また夫婦で

参加している77歳の女性は、「よく転倒したが、参加してこの1年、転倒していない」と話す。美田院長は、「転ばなくなった、骨折が少なくなった、外出するようになったなど、減量などとは違い目には見えないが、健康寿命は確かに延びているはずだ」と期待を込めて話す。

チーム体制を組んで電子カルテで情報共有

平成23年から力を入れて

いるのが、運動指導＋栄養指導の短期集中プログラムの提供である。内臓脂肪の多い人向けの「3か月間短期集中ダイエットコース」では、導入前と比べて、体組成は体重、体脂肪量、体脂肪率が有意に減少しており、成果が見られた（図3参照）。この成果は、前述の運動のみの成果を大きく上回り、今年からは運動指導の参加者全員に栄養指導を実施することになっている。包括ヘルスケアは、医師・健康運動指導士・管理栄養士等の関係スタッフがチーム

を組んで多職種協働で推進している。カンファレンスは週1回。院内には、IT端末が十数台あり、電子カルテをスタッフがいつでも見られるようにしている。スタッフはそれぞれ入手した情報を入力し、全員で情報を共有する。電子カルテは15年に導入した。現在、基幹病院の手稲溪仁会病院と地域医療連携ネットワークシステムを構築、確実にタイムリーな病診連携を図っている。

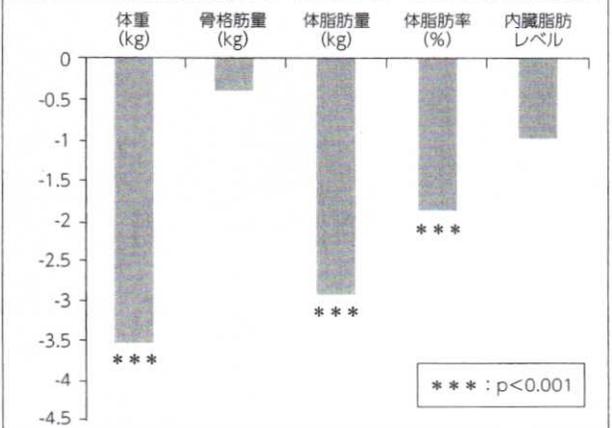
「スタッフはアイデアを出し、楽しさを工夫している」と美田院長は言う。たとえば薬剤師による薬膳の紹介など、各部署で患者の行動変容やQOLの向上を促すさまざまな取り組みがあり、「健康フェスタ」や「患者向けバイキング」など多彩な院内イベントが開催されている

健康運動指導士資格は「ゴールではなくスタート」

五十嵐氏は体育大学卒業後、札幌市内のスポーツクラブに就職。その後、健康運動指導士の資格を取得し、この資格を生かしたメディカル

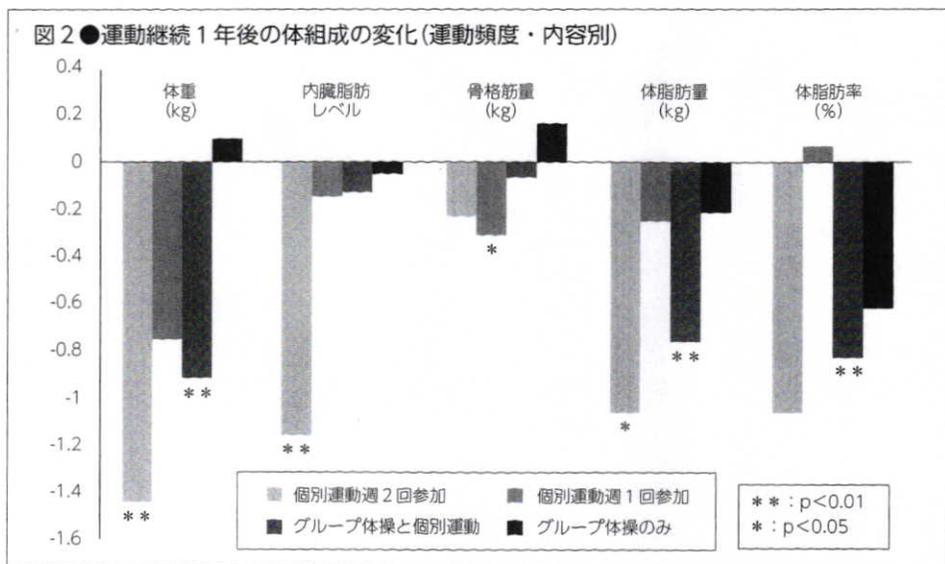
ファイットネスを希望しフリーに、平成21年にクリニックの職員となった。

図3 ●「3か月間短期集中ダイエットコース」の体組成の変化



五十嵐氏はメディカルフィットネスに携わって4年になる。「健康運動指導士の資格はゴールではなくスタート。何ができるか自分の引き出しを増やしている最中」と話す。今後は、行動変容の講習会等に参加してメンタルヘルスの資格に挑戦するとともに、特定保健指導にも取り組みたいと考えている。

美田院長は「健康運動指導士の強みは医療機関にも一般住民にも対応できること。この広い目をもって医療について勉強し、医療と運動の連携の効果、方向性が導き出せるとよい」と期待している。



健康運動指導士・管理栄養士等の関係スタッフがチーム