

「その一言！」

美田晃章 Teruaki Mita

医療法人社団美田内科循環器科クリニック院長／理事長。1980年、札幌医科大学内科学第2講座研究生／同附属病院、1987年、手稲溪仁会病院循環器科、1995年、同部長などを経て、1999年から現職。日本循環器学会認定循環器専門医、日本内科学会認定内科医、日本糖尿病協会療養指導医など。

◆医療法人社団美田内科循環器科クリニック 〒006-0852 札幌市手稲区星置2条4-7-43 電話011-685-3300
診療内容：内科一般、生活習慣病の生活指導・治療管理を通して循環器疾患の予防に重点を置く。急増する糖尿病とその予備軍の健康管理・指導には糖尿病療養指導士、看護師、管理栄養士、薬剤師らと取り組み、2010年からメディカルフィットネス、調理実習などの具体的な生活指導にも力を入れている。



「食事と運動で体重管理を」



▲生活習慣修正は困難だが、治療の基本に返り、生活指導を工夫すれば、患者さんは楽しみながらよい習慣が継続でき、臨床データの改善も期待できる。

COMMENT

- 診察室でよい食事や運動習慣を勧める生活指導のみでは成果が上がりにくい。循環器病の背景にある生活習慣病を中心に日々診療する美田晃章先生は、糖尿病の発症・進展の要因でもある「疎かになってきた食事や運動」に何とか介入したいと考えた。具体的に示し、積極的にかかわり、実践していただくために、まずフィットネスクラブの指導員による運動指導を試みた。
- 事前のアンケートでは、「運動している」「たまに運動する」「運動しない・興味がない」が1/3ずつ。参加後の調査では、「運動が好きになった」「生活のリズムができた」「運動を再開した」「寝つきがよ

くなった」「友達ができた」など概ね好評であったため、2010年に健康運動施設、調理実習室、小ホール、喫茶・ラウンジなどを備えた新館を増築した。

- 運動指導の個人向けは体力測定を行い、柔軟体操、筋肉体操、エルゴメータ、トレッドミル、バランスボールなどで低下した筋力やバランス感覚を鍛えるコース、集団向けは簡単なヨガやエアロビクス、「椅子で貯筋体操」「ボールエクササイズ」などのコースがある。一方の食事指導は、従来の栄養指導に加え、調理実習室で月2回、患者・家族向けの調理実習を疾患別に始めたところ、「参加希望者が定員を上回り、十分に対応しきれっていない。新設の“男の料理教室”も予約で埋まっている」と言う。
- これらの運動や食事指導の実践によって、高血圧、メタボリックシンドローム、糖尿病などの方の家庭血圧や体重測定の結果にも改善傾向が窺える。また、「60-90代の参加者のバランス感覚が改善し転倒しにくくなったことは骨折予防に効果的。一般に体重管理などの生活習慣修正の継続は困難だが、仲間のいる集団指導もポイントの1つではないか」と話す。
- 「自ら示さないと説得力がないものだから(笑)」と毎朝1万歩のウォーキングを心がける先生。「健康な方も生活習慣病の方もバランスのよい食事が一番大事」と果実酢なども取り入れながら、理想的な生活指導を求めてクリニックの試行錯誤は続く。