

科学の力で賢く運動 ～運動療法で素敵な人生を!～

リハビリテーション部
メディカルフィットネス
センター健康運動指導士
松田 拓朗

習慣的な身体活動は糖尿病、肥満の予防や治療に有効であり、さらには脂質異常症、血圧の改善、心血管系疾患の発症率や死亡率の減少を導き、生活の質を高めることが科学的に明らかとなっています。米国では「Exercise is Medicine®」という言葉が存在し、運動は薬と同様に健康づくり、病気の予防・治療に効果的・有効的な一つ的手段である事が周知されています。とある有名な医学論文の冒頭に「身体不活動は人類に多大なる健康被害をもたらす脅威であり現在、世界的に蔓延している。」という不活動が世界的社会問題である事を危惧する内容が記述されています。つまり、健康でいるためには活動的でなければならないということです。

2011年1月に、新病棟の完成とともにメディカルフィットネスセンターの運動療法プログラムがスタートしました。新設当初より「健康運動指導士」として数多くの患者さんに「運動療法」を提供してきました。メディカルフィットネスセンターでは、運動を通じて皆様の健康づくりのお手伝いをさせて頂いております。

健康運動指導士とは？

「健康運動指導士」とは、保健医療関係者と連携し、安全かつ効果的な運動指導のための運動プログラム作成および実践指導計画の調整などを行う役割を担う者を言います。本格的な生活習慣病対策として、一次予防から二次予防も含めた健康づくりのための運動を指導する専門家の必要性が増しており、メタボ検診などの特定健診・特定保健指導において運動・身体活動支援を多くの健康運動指導士が現場で指導しているところです。また、心臓疾患や糖尿病などのハイリスクと言われる有疾患者を対象に、安全で効果的な運動指導を行うことのできる専門家として、質の高い運動指導を医療機関などで患者さんに指導・提供しています。

運動療法とは？

健康づくりや病気の予防・治療の為に日々運動に取り組まれている方は多いかと思われます。一言に運動で健康づくり、病気の予防・治療とは言っても、ただ単に運動を行っただけではその効果を十分に引き出すことはできません。また、病気をお持ちの方からは「安全に運動が実施できているかどうか不安・・・」という声も聞かれます。

運動療法は、医学的・科学的根拠に基づいた運動プログラムです。有疾患者それぞれの病態に応じて個別（テラーメイド）に安全かつ効果的な運動の処方箋を提供しますので、安心して運動に取り組んで頂けます。このように安全かつ効果的な運動を実現可能にするのが運動療法なのです。福岡大学病院メディカルフィットネスセンターでは、この運動療法を患者さんに提供しています。

おわりに

運動の効果は継続して初めて得られるものです。運動を日常生活に上手く取り込み、ストレス無く習慣化していくことが健康への近道となります。幸せな人生を過ごす為の一手段として「運動療法」を皆様の生活の一部に取り入れて頂ければ幸いです。

福岡大学病院
病院長 田村 和夫

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。午(ウマ)年から未(ヒツジ)年に移りました。去年は3%の消費税増税、エボラ出血熱患者のアフリカから世界への拡散、イスラム国の台頭などの暗い話が多かったように思います。一方、日本人3名のノーベル物理学賞受賞などの嬉しい話もありました。本年が皆様にとってよい年になりますことをお祈りします。

福大病院は昨年10月に日本医療機能評価機構からサーベイヤーが派遣され、病院全体の機能評価を受けました。今回で3回目の審査ですが、過去2回とは違い、患者さんの外来から入院、退院までの診療の手順や内容について、医師、看護師、薬剤師等、チーム医療としての対応をサーベイヤーが評価しました。

これは事業活動において生産や品質を管理する業務を円滑に進める手法の一つであるPDCAサイクルにあたり、Plan(計画)→Do(実行)→Check(評価)→Act(改善)の4段階を繰り返すことによって、業務を継続的に改善することをめざしています。医療の現場ではSOAP(subjective:主観的情報, objective:客観的情報, assessment:評価・考察, plan:計画)の形で診療記録が記載され、計画を実行します。実行した結果はSOAPにもどります。すなわちすべての診療活動は本サイクルで行われています。

新館は2011年に開設されアメニティーが良いのですが、1973年に開設された本館は41年が経過しているため老朽化が進んでいます。ハード面ではご迷惑をおかけしています。ハード面を補うべく、スタッフの育成とチーム力の強化、PDCAサイクルを実践し業務改善をはかっています。

去年は2つのことについて言及しました。まず「診療報酬改定」では、皆様に多大な負担をかける変更はありませんでした。「健康」に関しては、「メディカルフィットネスセンター」をチケット制にして利用しやすくしました。また、毎月開催しています「学んで予防!福大病院健康セミナー」は、毎回300名を超える方が参加されています。

今年の取り組みは、福岡市西部の医療機関との連携をさらに深め、特定機能病院として、一般によくみられる病気だけではなく、稀で特殊な疾患や重症患者さんを積極的に診療し、落ち着いた段階で近隣の医療機関を受診するという、病気の重症度に応じた適切な医療を気持ちよく受けられる環境作りをさらに進めたいと思います。

最後に、病院に関する皆様の建設的なご意見をお願いします。院内所々に設置の意見箱や相談窓口をご利用ください。また昨年記載しましたが、健康に気を付け、病気であっても医療者の意見を参考に体力の維持に努め、「元気な患者さん」をめざしてください。



心臓病と運動



循環器内科
医師 藤見 幹太

心臓病と聞くと命に関わる重い病気をイメージされると思います。確かに「心臓病」は日本人の死因の中で「がん」に次いで多い病気です。その一方で、近年医療の進歩とともに重度の心臓病のため救急車で病院に搬送された患者さんが、緊急治療を受けて歩いて退院するといったことが珍しいことではなくなっています。では、退院した患者さんはすぐにもと通りの生活を送れるのでしょうか？実際、退院後心臓病を抱えて生活することは簡単なことではありません。再発におびえながら家でじっとして、仕事や趣味を諦めたりする患者さんを多く見受けられます。こうした心臓病を患った患者さんが新たに人生を取り戻す近道があります。それは『運動』です。

『心臓病の人が運動しても大丈夫なの？』という声をよく耳にします。確かに以前までは、心臓病をお持ちの方が運動することは厳禁とされてきました。しかし、その考えは大きく変わってきています。現代の心臓病の治療には心臓外科手術、カテーテル治療が中心であり、急病患者を助ける治療には不可欠です。ただし、それらの治療だけでは生命予後を改善するには不十分であり、心臓病治療後に適切な運動療法をすることで、長生きにつながるということがわかってきました。すなわち適切な運動を指導することで、心臓病を持っている患者さんも人生をエンジョイすることが可能なのです。心臓病の多くは狭心症、心筋梗塞といった動脈硬化が原因で起こる病気です。動脈硬化の危険因子には高血圧、脂質異常、糖尿病などの生活習慣病があり、これらは運動により改善することも知られています。

現在、日本循環器学会では心臓病の患者さんへの運動療法を強く勧めています。しかし、心臓病のある患者さんが安全に運動できる施設は多くありません。また、強すぎる運動は心臓発作の誘因となる危険性をはらんでいます。安全で効果的な運動療法には、患者さん個人に合った運動療法を処方する必要があります。当院では新診療棟地下階のメディカルフィットネスセンターにて、心臓病の患者さんに対して運動療法を行う心臓リハビリテーション外来を行っています。心臓リハビリテーションは運動だけでなく、医師の診察、看護師からの生活指導、管理栄養士による個別栄養指導といった多くの要素が含まれており、患者さん一人ひとりにあったテーラーメイド医療を提供しています。心臓病を患ったほとんどの患者さんは、保険診療でこの心臓リハビリテーションを受けることが可能です。

運動にはさまざまな効果があり、重篤な疾患をお持ちでも適切な運動を実施することで人生を再び豊かなものにしてくれます。私たちメディカルフィットネスセンターのスタッフは、心臓病になった方々に新しい人生と笑顔を取りもどすお手伝いをさせて頂いています。心臓病の方で、運動したい方だけでなく、興味を持たれた方はお気軽にご相談ください。



血圧測定



患者さん一人ひとりに合った運動療法



メディカルフィットネスセンターにて



患者さんの運動風景

運動であなたの全身をキレイに！



内分泌・
糖尿病内科
医師 野見山 崇

みなさんご存じのとおり、今わが国で糖尿病を中心とした生活習慣病は増え続けています。その原因として、高脂肪食をはじめとした食文化の欧米化と車社会に伴う運動不足が挙げられます。特に運動不足、身体活動量の低下は深刻な問題で、世の中が便利になればなるほど進行し、生活習慣病のみならず様々な疾患の原因になっていることが分かってきました。

●運動は血糖値のため“のみ”ならず

私たちは外来で、運動しましょう、歩きましょう、それによって血糖値やヘモグロビンA1cを下げましょうと力説しています。もちろんそれも大切な運動の目的ですが、それだけではありません。運動は、糖尿病の新たな合併症とでも言うべき、認知症やがんの予防にも効果的であることが分かってきました。糖尿病は脳の血管に障害がある無しに関わらず、認知症を高率に発症することが知られています。また、わが国の2型糖尿病患者さんの死因第一位はがんです。血糖は良かったのに、がんで亡くなってしまったね、では意味がありません。図に示すとおり、いくつかのがんの発症と身体活動量の低下が相関しています。血糖値にあまり興味が持てない患者さんも、認知症やがんは大問題でしょう。“運動で認知症やがんをやっつけよう!!”と思って運動をするとやる気が出ると思います。また、高齢者の運動不足はサルコペニアという筋力低下状態をうみ、生活の質が著明に低下することも言われています。寝たきりになってご家族に迷惑をかけないよう、今から予防しましょう。

●西日本唯一の医学とスポーツ科学が融合する大学

日本に3校だけ医学部とスポーツ健康科学部の両学部を有する大学があります。茨城県の筑波大学、東京都の順天堂大学、そして福岡県の福岡大学です。すなわち、福岡大学は西日本で唯一両学部を併せ持つ大学であり、福岡大学病院はその特性を活かせる貴重な病院であると言えます。そこで、メディカルフィットネスセンターでは、生活習慣病をもつ患者さんに最先端の運動療法を行って頂き、血糖値や体重の低下のみならず、全身をキレイにし、将来降りかかる恐ろしい合併症を予防して頂くよう活動しています。我々は2020年の東京オリンピックを目指しているわけではありませぬので、激しいトレーニングは必要ありません。マイペースで、長続きできる運動を指導させて頂いています。“糖尿病があったおかげで、メディカルフィットネスセンターで運動ができたから、がんや認知症にならずにすんだよ!”と皆さんに10年～20年後に言って頂きたいと考えています。

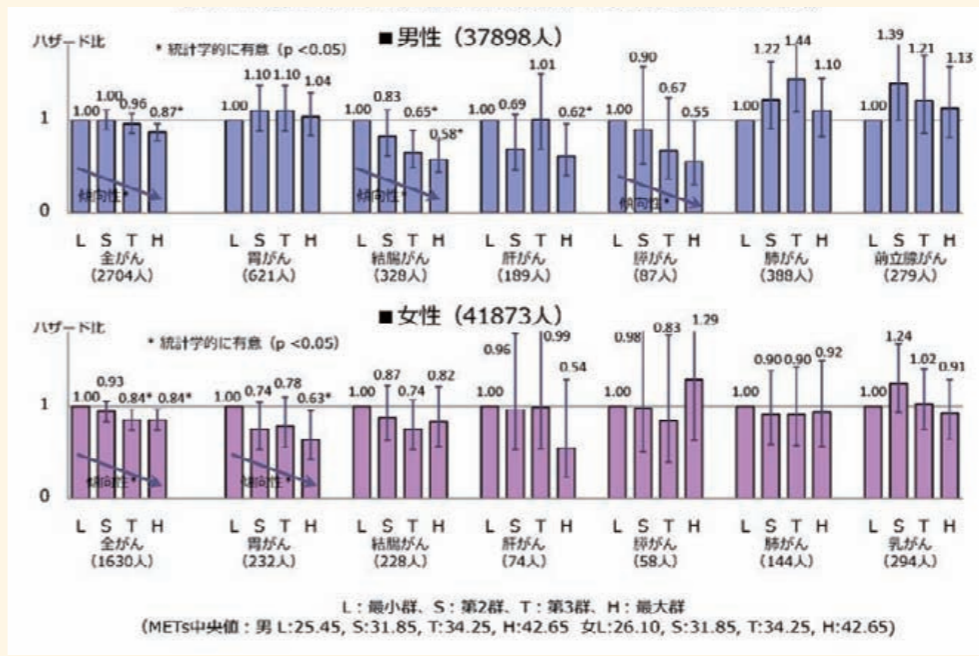


図 1日の身体活動(METs)とがん罹患の関係 <http://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/322.html> より引用



技師による運動の指導