

拓く

健康づくりの
現場から 92



県病メデイコトリムの集団運動指導(上)と、左よりお話を伺った中村氏と西村氏



県民の「脱短命」をめざし、 メタボ予防改善の 「メデイコトリム」を展開

青森県立中央病院
健康運動指導士 西村司氏

青森県立中央病院は、県民の脱短命をめざし、平成21年から多職種による脱メタボ支援チームをつくり、運動指導+栄養指導の健康増進事業「メデイコトリム」を展開。メタボ予防改善に成果を上げている。病院のメタボ外来患者だけでなく、その手法を県下市町村や企業等へ伝えるなど、活動の範囲は広い。

「脱短命」をめざし 「メデイコトリム」を結成

青森県立中央病院(青森市。以下、「県病」)は、県立唯一の総合病院だ。政策医療の中核であるがん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病の4疾患と、救急・災害時・へき地・周産期・小児の医療の5事業に基幹的な役割を果たしている。青森県は、平均寿命が男女ともに全国最下位(平成25年)の短命県で、肥満者の比率は、男女・年齢を問わず全国平均を上回っている。県は、県民一人ひとりが健康に

関する知識を高め、健康的な生活習慣や疾病予防を実践できる力の向上をめざしており、肥満予防は、喫煙防止、自殺予防とともに県健康増進計画の重点課題だ。

こうした現状を踏まえ、県病は、21年に県の事業(現在は県病事業)として多職種による脱メタボ支援チームを結成。運動指導と栄養指導を行う健康増進事業「メデイコトリム」の取り組みを始めた。メデイコトリム(以下、「メデイコ」とは、メデイカル(医療)とトリム(整える)の造語で、「医療の力で身体を整える」という意味。保健・医療・福祉が連携し、メタボとその予備群の生活習慣の改善にアプローチするシステムだ。16

年に県病医療管理監の小野正人医師が赴任中の埼玉県小鹿野町で開発した。減量に効果を上げ、減薬して同町の医療費低減に貢献した実績がある。

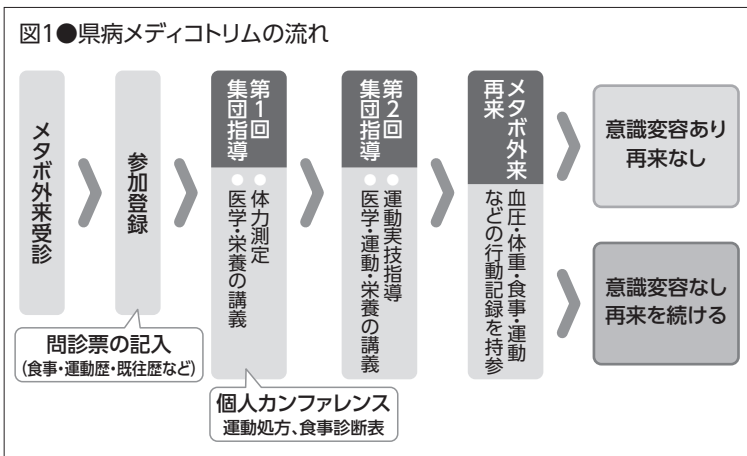
メデイコ支援チームのスタッフは、小野医師を中心に、健康運動指導士1名、看護師4名、管理栄養士2名、事務職2名で、兼職で編成されている。健康運動指導士・西村司氏は、臨床検査・輸血部の所属で臨

床検査技師として夜勤のある臨床検査業務もこなす。事務方を務める主事・中村知広氏は運営部経営企画室の所属である。両氏は、事業の目的は「生活習慣の意識変革」と話し、「毎朝、体重と血圧を測り自分の体を気遣う、移動はすべて徒歩にする、休日はゴロゴロせず外出するなど、日常生活を活発にすることから始めて、運動につなげられるようにしたい」(西村氏)、「一口でも飽食を減らし、一歩でも余分に歩く人を増やしたい」(中村氏)と抱負を話す。

外来で定期的にフォロー 持続的な生活習慣改善を図る

メデイコ事業は、メタボ外来患者の希望者を主な対象として、病院内で開始。医師を中心に専門家による運動指導・栄養指導を行い、病院外来を利用した定期的なフォロー・チェックを提供し、持続的な生活習慣の改善を図るのが特徴だ。

事業の流れ(図1参照)は、まずメタボ外来を受診し、参加登録、集団指導を2回(1回約2時間)行い、1〜3か月程度の間隔でメタボ外来を再受診し、改善状況の確認・評価や



個別指導を受ける。1回目の集団指導は体力測定が中心で、平衡感覚、持久力、筋力、敏捷性、柔軟性の5種目を行い、2回目は運動実技指導が主である(表1参照)。

これを年6セット開催する。1回当たりの指導人数は20名程度で、参加費は無料である。

運動と栄養の処方せんは、事前に参加者に配付した問診票、健診での血液データ、1回目の体力テストの結果を基にして、健康運動指導士が

表1 ● 県病メディコトリム集団指導のタイムスケジュール

	流れ	内容
第1回 集団指導	受付	①出席者チェック、②血圧・体重・心拍数等体調や関節痛等のチェック、③症状別リストバンドの着用(体調の目印にする)
	スケジュール説明	
	準備運動	ストレッチなど
	体力測定	20秒間反復前後跳び、3分間シャトルウォーク、スクワット、腕立て、腹筋、開眼片脚立ち、立ち上がりテスト、体前屈など
	運動	ストレッチなど
	休憩	
	栄養講義	管理栄養士による講話
	医師による講義	肥満や生活習慣病等について講話
まとめ	次回日程の連絡	
第2回 集団指導	受付	①出席者チェック、②計測など体調のチェック、③症状別リストバンドの着用、④運動・食事各処方せんと必要な情報を綴ったファイルの配付
	スケジュール説明	
	運動講義	健康運動指導士が空き時間・通勤時間の活用法、運動実践のコツ、運動処方せんの見方などを講義
	運動指導	①ストレッチ、②ウォーキング、③その他シナプソロジー、スロー筋トレ、膝体操、有酸素性運動など
	休憩	
	栄養講義	管理栄養士が食事処方せんの見方や解釈、簡単レシピなどを講義
	医師による講義	生活習慣病の予防・改善など
	まとめ	今後について

個別運動処方せん、管理栄養士が個別食事処方せんを作成する。医師・管理栄養士・健康運動指導士等のカンファレンスを経て、2回目の集団指導で参加者に手渡す。メタボ外来再来時には、参加者自身が記録した体重、運動や食事内容などの行動記録(メディコノート)を持参する。メディコノートにみずから記録していくことは、事業終了後の継続支援、脱落者の防止支援として、この事業の大きな特徴である。また再来時には、必要に応じて臨床検査値の

チェックや投薬も一般診療と同様に行われる。メディコ参加者やメタボ外来受診者などを対象にした「メディコのつどい」も定期的に開催し、参加者のフォローアップに役立てている。

事業開始から平成27年7月までに、40〜50歳代を中心に305名が参加した。21年9月〜24年6月末までの参加者(脱落者等を除く151名)について実施前後の変化を見ると、全体で78%が減量に成功し、男性は23・5%が減量率8%以上だった。

た(次頁・図2参照)。また、血液検査では、肝機能やLDLコレステロール値、ヘモグロビンA1cがそれぞれ低下していた(次頁・表2参照)。

出張メディコで、 県下市町村や企業等へ普及

県病はメディコの手法を希望する県下市町村に対する普及にも、平成21年度から着手し、27年度現在で14市町村に広まっている。

基本的な手法は、県病メディコと同じだが、各市町村が企画し、県病メディコチームに依頼しスタッフが赴く(出張メディコ)。まず、指導主体となる市町村の職員を中心に行い、住民に指導するのはメディコを体験した職員という形を勧めている。参加者に対しては、その自治体の保健師、地域の健康運動指導士や健康運動実践指導者などが介入して意識を持続させるようにする。さらに26年からは民間企業の従業員や県職員(県庁・教育庁・警察など)を対象に事業を展開しており、出張メディコは活動の幅を広げている。

企業の指導対象は、特定健診でメ

図2●メデイコトリムによる体重の変化

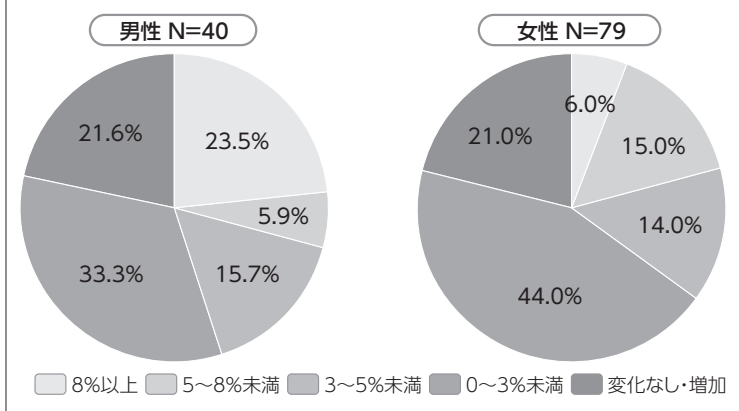


表2●メデイコトリムによる臨床検査値の変化

項目	人数	参加前平均	参加後平均
AST	28	50.1 U/L	33.8 U/L
ALT	38	74.3 U/L	46.0 U/L
γ-GTP	42	101.8 U/L	74.6 U/L
LDL-C	24	165.1 mg/dl	143.8 mg/dl
HDL-C	54	52.3 mg/dl	54.6 mg/dl
HbA1c(NGSP)	36	7.12%	6.63%

タボおよびその予備群となった人たち。事業終了後は、企業の保健師や健康運動指導士が指導して、参加者の食事や運動に対して行動変容がでるようにサポートする。県職員の場合は、40歳以下のBMI25以上や健診で問題のある人たちが対象。いずれも2回の集団指導を1回3時間に簡素化して1日で行うことがあるが、基本は県病メデイコと同じ内容だ。県病メデイコと比べて参加者の平均年齢が若く、実施6か月後の減

量率や血液検査値には、より顕著な改善が見られる。早世の減少も県の大きな健康課題であり、事業は30〜40歳代中心の若い勤労者をターゲットに、「脱短命」をめざす方向にシフトしている。

**運動指導は「笑える楽しさ」が
気づき・やる気を引き出す**

西村氏が運動指導で心がけていることは、「運動の楽しさを知ってもらうこと」だ。「いろいろな悩みや苦労を忘れて、思い切りワハハッと笑

える場をつくることも役割の一つ」と話す。メデイコの運動指導でも話術、ゲーム感覚の運動、ボールを使うなど笑顔を誘う工夫をしている。笑える楽しさは、運動を始めるきっかけづくりやできないことを気づかせるという効果がある。メタボの参加者には、ひざや腰に痛みがある人が多いため、負担がかからないす

運動メニューは、スクワット、筋トレ、腹筋、膝体操、正しいウォーキング法など基本的なもの。最近多く取り入れているのが、運動20秒と休憩10秒を繰り返す4分間のタバタ式トレーニングだ。運動初心者や運動の苦手な人でもチャレンジしやすいように、足踏み、スクワット、パンチの動き、ひざのタッチの4動作を2回繰り返すアレンジバージョンを考案した。

今後、健康運動指導士の活躍の場はますます多くなる。「医学的な基礎知識をもつことは強みになる」と西村氏は話す。メデイコ事業をきっかけに、各種団体や教育現場、市町村からの講演や運動実技指導の依頼が増え、週1〜2回は出張する。現在、健康運動指導士は西村氏1人。健康運動指導士の増員も視野に入れた、事業のさらなる広がりをめざす。

**健康運動指導士は
医学的知識が強い**

医療機関における健康運動指導士