

### クリニックに健康増進センターを併設し、 糖尿病患者を総合的に支援する



健康増進センターの運動教室の様子



高村内科クリニック

高村院長(右)と健康運動指導士・小池氏

東京都福生市の糖尿病診療を主とする高村内科クリニックは、健康運動指導士や管理栄養士ら専門スタッフをそろえ、糖尿病患者を総合的にサポートする。平成24年に運動療法や栄養指導のできる健康増進センターを整備して取り組みを強化。糖尿病の治療・予防に成果を上げている。

#### 多職種専門家により 糖尿病患者を総合的にサポート

東京の郊外・福生市で平成9年から開業する高村内科クリニック(以下、「クリニック」)は、糖尿病診療を中心とする診療所だ。診療科目は糖尿病内科と内科。院長の高村宏氏をはじめ、7名の非常勤医師はみな糖尿病専門医。診療は、原則予約制である。クリニックに通院する糖尿病患者の状況について、29年3～5月の受診者1747人を見ると、2型糖尿病が94%を占め、年代別では60歳代・70歳代が多い(図1参照)。平均HbA1c値は、1型8・0、2型7・4。新患(40名)は8・6と高い状況にある。

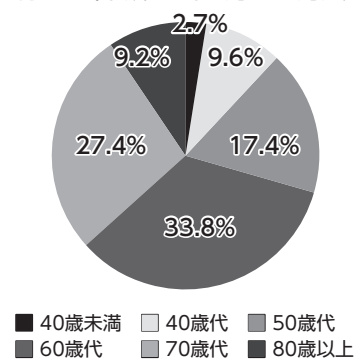
クリニックでは、栄養相談、料理教室、運動教室、糖尿病教室、腎臓病教室の開催など通院患者の療養事業のほか、糖尿病教育外来、禁煙外来、フットケアを設置しており、糖尿病の治療・予防にかかわる事業を幅広く展開している。専門スタッフによる栄養指導や運動療法には開院から力を入れており、チーム医療で糖尿病患者の総合的なサポートを

図っている。めざすのは、「糖尿病患者のQOLの向上」である。

高村院長は、公立病院の糖尿病外来に約14年間勤務、理学療法士と一緒に運動教室を実施した経験がある。開院とほぼ同時に待合室で運動教室を週1～2回開き、その後、クリニックの近くに1フロアを借りて健康増進センターを開設。24年10月にクリニックの移転に伴い、運動療法や栄養指導のできる「健康増進センター」(以下、「センター」)を2階に整備した。

一般に運動療法は、看護師か理学療法士が担うことが多いが、運動の継続率はあまり高くない。「運動療法は継続することで成果が出る。や

図1 ● 高村内科クリニックの年代別2型糖尿病患者(平成29年3月～5月受診)



る気を引き出し、いかに継続してもらうかが何よりも大事」と話す高村院長は、健康運動指導士を起用、指導体制を整えた。高村院長は、「健康運動指導士は、仲間づくりの場にもなる集団指導に長じバリエーションもある。糖尿病患者などの運動指導に適性だ」と評価する。

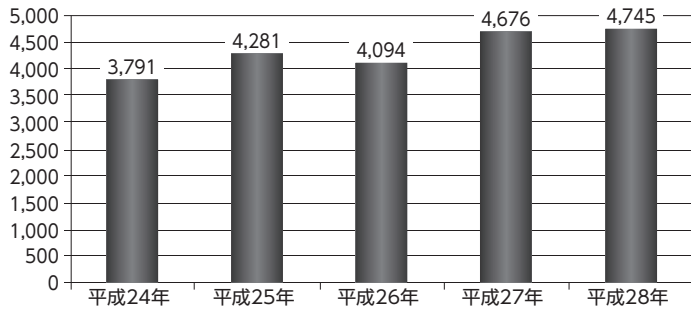
現在、非常勤・パートを含めて健康運動指導士6名がおり、全員、西東京糖尿病療養指導士の資格を持つ。同資格取得は職員の要件になっている。チーム医療が円滑・効果的に行えるように、スタッフは、初診時に作成する「教育パス」で患者情報（達成目標、治療・検査・教育指導の実施状況など）を共有し、毎朝の朝礼、週1回のミーティング、月1回の事例研究会などを通じて、スタッフ間の連携とスキルアップを図る。

### 運動療法や栄養指導のできる「健康増進センター」

センターには、運動室(約63㎡)、多目的室(約33㎡)、栄養相談室、指導室4つなどがある。運動室では、運動教室や個別の運動指導(予約制)などを実施しており、3台設置され

ているエアロバイクは、予約すれば自由に利用できる。運動室の利用者は、年々増えており、平成28年は延べ4745名。クリニックに併設した24年と比べて約1000名の増加(図2参照)で、併設前の21年(2581名)に比べると約1.8倍になっている。29年9月の利用者数は94名で、約7割が女性。年代では60〜70歳代が多く約7割を占める(図3参照)。1か月の1人当たりの平均利用回数は3回である。

図2●健康増進センターの運動室の利用者数

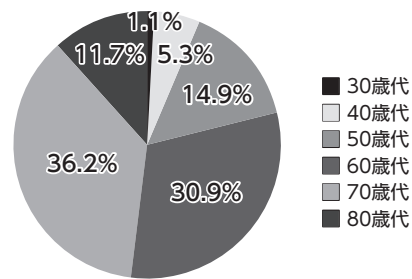


センターの利用は、原則院内患者。利用料は無料で、健康保険診療報酬(生活習慣病指導料)で対応している。高村院長は「この程度の規模であれば、診療全体で収支バランスをとることで運営できる」と話す。開院からのHbA1c値の年平均値の推移を見ると、開院以降低下傾向にあり、センターが整備された24年・25年は最も低値になっている(図4参照)。高村氏は「今後、指導効果を検証したい」と話す。

### 「楽しんで継続」をコンセプトに、各種運動教室を展開

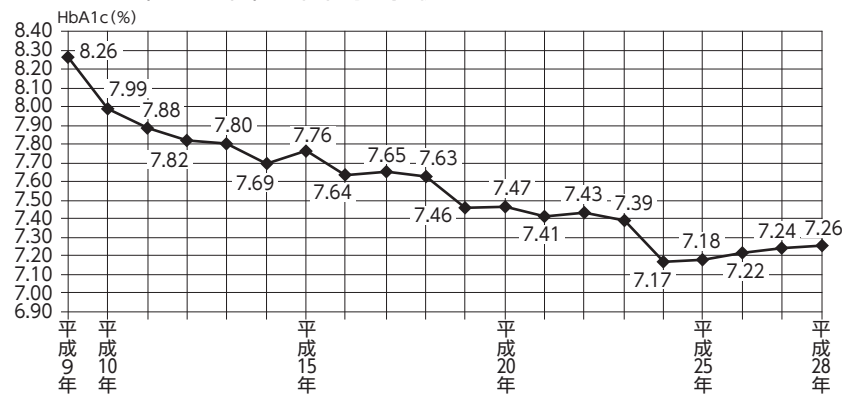
運動教室は、現在、12教室を開催している。教室プログラムは12種類。「全身体操&ストレッチ」「ボール体

図3●健康増進センターの年代別利用者数の状況



(注)平成29年9月の利用者94名(男性29名、女性65名)の状況

図4●HbA1c(NGSP 値)の年平均の推移



操&イスに座ってタップ」など運動強度が軽めの教室が9種類、「ステップエクササイズ」「ストレッチ&トレーニング」など少し強めが3種類だ。所要時間は60〜90分でマシンは使わない。予約なしで各教室最大15名まで参加できる。健康運動指導士2〜3名が声をかけながら指導する。



料理教室で栄養バランスを学ぶ

コンセプトは「楽しんで継続」。健康運動指導士・小池日登美氏は、「厳密な血糖コントロールにとらわれず、糖尿病があっても元気に生き生きと年を重ねることをめざしている」と話す。小池氏は、子どものころからバレエを習い、体育短大で舞踊を専攻。学生時代からミュージカルの舞台に立ち、卒業後は18年間東京デイズニールランドのディナーショーに出演という経歴をもつ。「ショーでの楽しんでもらうという体験は、プログラムづくりや指導にも役立つ」と話す。

小池氏が運動療法を行うように

### 指導に大切な「効果の見える化」と「わかる言葉を使った説明」

なったのは、心臓リハビリの医師に誘われて、病院の運動療法室に勤務したのがきっかけだ。健康運動指導士の資格はこのときに取得した。その後、複数の医療機関で生活習慣病改善のための運動療法を指導し、平成24年からクリニックに勤務する。小池氏は、企業の社員教育、病院、保健所・自治体など地域での健康教育の運動指導や、講習会・セミナーの講師など、院外活動も行っている。

保健医療従事者は専門用語を使いがちだが、小池氏は指導でだれでもわかる言葉を使って説明することを大切にしている。しっかりと伝えるノウハウの一つだ。いつもと変わったところがないか、よく目配りをするということにも注意する。また、「運動療法の動機づけと継続のためには、楽しく行うとともに、取り組む人自身が運動の効果を実感できることが大切」と小池氏は話す。運動処方を出す医師の指示が指導の基本だが、メイウオーク(歩行強度計)などを使って、効果が目に見える指導を心

かける。さらに、「健康運動指導士は、医師と患者との橋渡し役でもある」と小池氏。医師には言えない苦情、ぼやきなどを聞き取ることも大切な役目だと思っている。

小池氏らは、自宅で簡単にできる体操として、たとえば、タオルやポール、古新聞などを使って行う「エコ・エクササイズ」などユニークな体操を考案し、チラシやホームページなどで紹介している。また毎月、健康運動指導士が持ち回りで作成する広報紙『運動の話』にも掲載しており、身近な体操の普及を図っている。

### 地域の糖尿病予防・改善のために、運動・栄養等の情報提供

クリニックは、地域の糖尿病専門医療機関として、糖尿病の予防・改善の啓発・普及に取り組んでいる。その一つは、地域の糖尿病患者のための糖尿病教育外来事業だ。この事業は、かかりつけ医から紹介された患者に対して、看護師が問診し専門医が面接した後、管理栄養士による栄養指導と看護師による「教育パス」を用いた看護指導を数回実施。指導終了後、専門医はかかりつけ医

へ栄養指導報告書・看護指導報告書(パス指導記録)・処方・検査などのアドバイスを内容とするレポートを送付するというシステムである。治療・検査は、かかりつけ医が行う。

また、糖尿病の人たちの仲間づくり・交流を促すため、糖尿病患者会「もろこし会」を運営している。クリニックの患者・家族に限らずだれでも参加でき、会員は、現在98名(月会費500円)。機関誌を毎月発行し、勉強会、調理実習、食事会、運動教室など活発に活動している。

小池氏は、健康運動指導士は医療者ではないので直接血糖測定などをすることはできないが、臨床現場で運動指導を行うためには、医療の知識をもつトレーナーである必要があると考え、研修や講習会に積極的に参加するなどして「安心・安全」が提供できる力のある健康運動指導士が増えてほしいと願っている。今後は運動療法に携わる健康運動指導士のネットワークづくりを進めていくことをめざし臨床にかかわれるトレーナーの育成など、健康運動指導士の活躍の場と地位向上のための活動に取り組みたいと考えている。