

### 健康運動指導士の派遣も活用 クリニックで運動・栄養指導



マシンを利用した運動の様子と、左より山内院長、久恒氏、後藤氏

医療法人社団やまうち内科循環器科  
指定運動療法施設

#### ドクターズジム下関

山口県下関市のやまうち内科循環器科は、心臓病を専門とするクリニックである。運動・食事指導の複合型施設「ドクターズジム下関」を整備し、「ダイエット」（肥満の改善）をキーワードに、医師の下、健康運動指導士と管理栄養士が連携した「薬に頼らない」総合型医療を展開し、健康づくりに成果を上げている。

#### クリニックに指定運動療法施設 「ドクターズジム下関」を併設

やまうち内科循環器科は、内科、循環器科、呼吸器科、腎臓内科の4診療科目を置く心臓病を専門としたクリニックである。特に、心臓病の発症の原因となる高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満など生活習慣病の治療を薬に頼らず、「患者さん自身の生活や運動の改善を通して治療を行うこと」をポリシーにしている。

クリニックの開設は平成9年。開設者の山内正嗣院長は、総合内科専門医、循環器専門医である。救命救急センターでの脳卒中や心筋梗塞等の重篤な患者の救命にあたった経験から、これらの病気の発症を未然に防ぐという強い思いがあった。

平成16年に、健康スポーツ医を取得した山内院長は、「食生活や運動習慣を改善することこそが、生活習慣病の発症予防に最重要」と、食事療法や運動療法で減量をめざすダイエット外来を開設。その専用施設として医療法第42条施設を整備し、患者向けに生活習慣や肥満改善のための運動療法を開始する。24年、クリニック

の現在地への移転をきっかけに運動スペースの拡大、食事指導のできるキッズスペースの増設を図り、「ドクターズジム下関」（以下、「ジム」）が誕生した。26年に、ジムは健康増進施設に認定され、翌27年には指定運動療法施設に指定された。「指定運動療法施設に認可されることは、施設運営の透明性と、安全で成果の確実な施設として利用者の信頼性を高める。施設利用料は医療費として医療費控除の対象になる」と特長を挙げる。

ジムは、クリニックの2階と3階にある。トレーニングジム（最大人数18名）、フロア（最大人数10名）、キッチンなどがあり、延べ床面積は327㎡。トレーニングジムには、エアロバイク、ウエイトトレーニングマシン、トレッドミルなど各種マシン18台を設置する。

運動指導は、下関市をはじめ県内各地で幅広く健康づくり事業を展開する(有)ヒロ・コーポレーションに業務委託している。当初は自院のスタッフで指導していたが、会員数が増え、より専門的なスタッフの拡充が必要となった。そこで、運動療法開始以来、健康運動指導士派遣を依頼していたヒロ・コーポレーションに28年か

ら全面的に業務委託した。山内院長は、「熟達した健康運動指導士の安定的な確保、運動指導レベルを一定に保つことができるようになり、指導の質が充実した」と話す。ジムに余力が生まれ、食事指導の充実にもつながっている。

### 肥満関連遺伝子検査を行い 医学的データを基に指導

ジムの会員は、女性が8割を占め、20歳代～80歳代まで幅広い。50、60歳代がメインだが、近年はこれより若い世代に移行している。肥満の人が多く、約8割に脂質異常症が見られ、高血圧症（4割弱）、糖尿病（約2割）なども多い。

ジムの特長の一つは、入会前の面談とメディカルチェックだ。入会希望者は、まず管理栄養士と健康運動指導士の資格を持つジムの管理者・久恒真也氏のカウンセリングを受ける。カウンセリングは約60分で、無料だ。生活習慣やライフスタイル、悩み、希望などをヒアリングし、ジムのプログラムの内容説明を行う（表1参照）。

メディカルチェックでは、通常のチェック項目に加えて、肥満関連遺伝子検

表1●ドクターズジム下関の利用の流れ

①	入会前面談	●管理栄養士・健康運動指導士の有資格者による無料カウンセリング ●生活習慣や悩み、希望などのヒアリング、プログラム内容の説明など
②	入会前 メディカル チェック	●問診表、肥満関連遺伝子検査、身体・体重測定、腹囲ヒップ測定、血液検査、心電図検査、精密体組成検査など
③	入会	●健康スポーツ医による個別処方
④	指導開始	●運動指導、食事指導 ●実施3か月後にメディカルチェック・評価、医師の診断

査を実施する。山内院長は、「通常の糖質ダイエットはその人にとって効果的かはわからない。遺伝要因による肥満体質を知ることが重要」と話す。現在、20種ほどの肥満関連遺伝子が判明しており、高カロリー嗜好・過食傾向などの食行動調節系遺伝子や、内臓脂肪型、皮下脂肪型、やせ型などのエネルギー代謝調節系遺伝子を選んで検査する。ジムでは、この肥満関連遺伝子の検査結果と生活や運動習慣などから、「なぜ体重が増

表2●運動療法プログラム(コース)の利用期間・利用料

コース	利用期間等	利用料(税込)
メディカル フィットネス	月会費で利用	月会費。 利用回数で異なる。 月5回利用6,600円*1
ダイエット外来 12回	週1回・全12回利用	27,500円*2
ダイエット外来 4回	全4回利用	13,200円*3

(注) \*1は月1回内科診察と体組成検査、\*2・\*3は内科診察、検査、運動・栄養指導などすべてを含む料金

えてしまったのか」という、主な肥満の原因を特定し、一人ひとりに効果的なプランを提案する。

### 3種類の運動プログラムで 健康的なダイエットを支援

ジムの運動プログラムは、メディカルフィットネスコース、ダイエット外来の12回コースと4回コースの3種類ある（表2参照）。メディカルフィットネスコースは、生活習慣病(糖尿病、高血圧症、脂質異常症、肥満)や、その

予備群の方を対象に、運動や食事の見直しによって、できるだけ「薬に頼らないこと」を目標としている。病気の改善・治療を目的とするため、期間は設けておらず、それぞれの治療効果を見ながら、運動指導を行う。

一方、ダイエット外来の12回コースは、週1回・全12回、約3か月間でダイエット(肥満の改善)を図る。4回コースは、仕事や家庭の都合などで週1回の参加が難しい、あるいは他のジムに通っているが減量ができないという人たちの声にこたえて開設した、遺伝子検査と食事指導をメインとしたコースだ。入会希望者が多く、開設2か月足らずで20名以上が利用しているという。

運動指導は、ヒロ・コーポレーションの健康運動指導士・後藤早希氏が担当する。平成28年から専従で担当し、2名体制で全コースを指導する。後藤氏は下関市出身、短期大学卒業後、運動が好きで子どもにも大人にも運動指導がしたいと健康運動実践指導者の資格を取得。9年間のスポーツジムでのトレーナーを経て同社へ移った。健康運動指導士は入社後に取得し、「運動の目的や種類について、

表3●ダイエット外来12回利用者の3か月後検査値の変化

項目	入会時	3か月後
体重 (kg)	71.3	66.6
BMI	28.3	26.3
皮下脂肪 (cm)	205.8	166.9
内臓脂肪 (cm)	100.7	84.1
総コレステロール (mg/dL)	222.5	208.8
HDL (mg/dL)	61.1	62.3
LDL (mg/dL)	127.7	123.1
中性脂肪 (mg/dL)	151.9	96.8
HbA1c (%)	7.3	6.1

(注) 利用者 32 名の平均値

相手に納得してもらえない説明ができればなくなった」と話す。

指導は現在、「三密」を避けるため、1クラス最大4名まで、4クール/日に分けて実施し、所要時間は1クラス90分。運動プログラムの基本的な流れは、①ストレッチング ②ウォーミングアップ ③レジスタンストレーニング(マシン使用) ④体幹トレーニング ⑤有酸素性運動 ⑥クールダウンだ。開始時と終了時に血圧と体重測定を行う。

この流れはあくまで基本で、参加者の血圧や心拍数、健康状態などを

見て、運動現場で組み立てる。指導のスタンスは、「できるところから続けてもらい、運動習慣につなげる」ことだ。その日の参加者のバイタル、実施前後の状態や運動の内容などは、ヒロコポーレーションと山内院長に報告され共有される。

運動プログラムには食事指導がセットになっている。対象者の食事内容から各栄養素を分析し、不足する栄養素や過度の栄養素をチェックし、バランスのとれた減量のための食事レシピを提案する。定期指導のほか、利用者の希望に応じて適宜指導する。

運動と食事双方の専門家による取り組みは成果を上げている。ダイエット外来12回コースの利用者32名の実施3か月後の平均検査値は、入会時と比べて、空腹時血糖値(HbA1c)をはじめ各項目で改善が認められている(表3参照)。

### テイクアウトも提供 「メディカルキッチンやまうち」

ジムの「メディカルキッチンやまうち」は、食事指導の拠点だ。指導スタッフは、久恒氏と非常勤の管理栄養士の2名が担当する。久恒氏は下関市

出身で、大学卒業後、一般企業を経て、平成16年に医療事務として入局。23年に健康運動指導士を取得し、同年クリニク近くの短期大学栄養健康学科に入学し、仕事をしながら学び、管理栄養士を取得した。「健康

運動指導士の学びから食事の大切さを知った。運動指導者になっていなければ、管理栄養士もめざさなかった」と振り返る。

メディカルキッチンやまうちでは、栄養相談(30分。初回1870円、次回以降1300円。税込)や、健康食で知られるタニタ食堂の「タニタの日替わり定食(1食900円。税込)」の提供、ダイエット食や減塩食などの指導、子どもをもつママ向けの食育指導などを行う。タニタの定食は、久恒氏がタニタ認定シェフの資格を取り、ライセンス契約を結んで平成26年から導入した。最大10名まで一度に食事ができるが、テイクアウトも利用できる。

メディカルキッチンでは管理栄養士が調理したものを提供し、減塩食や健康食を体験してもらいながら、減塩や適切なカロリー、バランスのとれた栄養成分の摂取などを学んでもら

うのが指導のスタイルだ。

### 複合施設の強みを生かし、医療、運動、栄養の連携効果を高める

久恒氏は今後について、「さまざま情報が入り乱れるなか、何が正しい情報なのかを知りたい人が増えている。食事指導やカウンセリングを通じて一人でも多くの人にその人の知りたい正しい情報を提供し、生活習慣の改善に役立ててもらいたい」と話す。また後藤氏は、「ジムでの運動指導の成果は数値として表れ、利用者・指導者双方のやりがいになっている。生活習慣病や肥満と指摘されたから運動を始めるのではなく、病気の発症や関節の痛みの予防のために運動するのだ」と意識されるように、運動の価値を高める指導者をめざしたい」と話す。

山内院長はジムについて、「複合施設であるため医師が常駐しており、各種検査データが1か所にそろい、それらのデータを基に利用者へ個別の運動指導や食事指導ができるのが最大の強み」と語る。「医・食・運動の連携で、さらに効果を出すことを考えていきたい」と展望している。