

運動療法に楽しさをプラスして 糖尿病の治療と予防に取り組む



▲口コモ体操の様子
下野院長(左)と松本氏(右)▶

二田哲博クリニック 姪浜
院長 下野 大氏
健康運動指導士 松本 久美氏

二田哲博クリニックは、糖尿病と甲状腺の専門クリニックとして地域に根ざした医療を行っている。福岡市にあるクリニックでは、院長の下野大氏の管理の下、健康運動指導士の松本久美氏が、「楽しく続けられる運動の提供」をモットーに、糖尿病等の改善に効果的な運動療法を実践している。

病気を治すだけでなく
より健康になってほしい

二田哲博クリニック(以下、「クリニック」)は、糖尿病と甲状腺の病気を専門的に治療する医療機関である。平成13年に福岡市の姪浜にクリニックを開院、23年に同市の天神に2院目を開院し、糖尿病専門医、甲状腺専門医が治療にあたっている。甲状腺に関しては、大学病院などで受けることの多いアイソトープ治療ができるので、約1割の患者が福岡県外からやってくる。糖尿病に関しては、姪浜で管理をしている患者数が約1500人、天神が約600人で、合計2000人以上の患者が毎月治療に訪れる。

クリニックでは、糖尿病治療は「病気を治すだけでなく、患者さんがより健康で元気になることが重要」ととらえ、「糖尿病を厳格にコントロールして合併症を起こさないこと」と「いまよりも健康な体になること」を目標としている。そのためには治療を中断しないことが重要で、治療に対するモチベーションを維持できるように、運動指導、栄養指導に楽し

糖尿病治療における
運動療法の重要性を痛感

さをプラスする工夫をしている。

姪浜の院長を務める下野大氏は、平成24年にクリニックに入職した。下野氏は11年に京都大学医学部を卒業後、兵庫、京都、福岡の病院でキャリアを積んできた。長年の経験から、「糖尿病の治療は、食事、運動、薬物療法を組み合わせて行うが、食事療法と運動療法がうまくいかなければ、どんなによい薬を使っても治療は進まない」ことを痛感していた。

カギを握る食事療法と運動療法に関して下野氏は、食事療法には食べる楽しさを奪われるというマイナスイメージが強いとする一方で、「運動はいまの生活にプラスするものという意味合いからは、患者さんに上手にアプローチすることができれば、前向きに取り組んでもらえる可能性を秘めている」と感じていた。そこで、糖尿病治療に運動療法を効果的に取り入れるため、みずからスポーツドクターや健康スポーツ医の資格も取得し、運動への理解を深めていった。

専門職の力を活用して 魅力的な運動・食事療法へ

「運動、食事については、医師の私
が指導するよりも、専門職の力を借
りたほうが患者さんの心をつかむ魅
力的な指導ができる」と話す下野氏
は、健康運動指導士、管理栄養士
と連携した治療を行っている。こ
れはクリニック設立以来の方針で、姪
浜では運動指導ができるように2階
の待合室スペースを広く確保する
とともに、栄養指導や料理教室のた
めのキッチンもクリニック内に設置さ
れている。

糖尿病治療では、初診、再診時
に血液検査、尿検査など、さまざま
な検査を行う。その検査結果があ
るまでに20〜30分の待ち時間があ
るため、その時間を利用して、個人
の食事カウンセリングと運動カウンセ
リングが行われる。カウンセリングの
時間は10〜20分程度。管理栄養士
も健康運動指導士も患者から日常
生活の過ごし方や習慣をよく聞き、
毎日の生活に無理なく取り入れられ
て、楽しく続けられるような食事
と運動を提案する。

体力・好みに合わせて 8コースの運動教室を用意

姪浜のクリニックで個人運動カウ
ンセリングを担当している健康運動指
導士の松本久美氏は、日ごろの身体
活動量や生活環境などを確認する
ため、一人ひとりていねいに話を聞
き出したうえで、個々の患者に合っ
た無理のない運動を提案する。

しかし、なかには体を動かすこと
が好きではない人も少なからずお
り、前向きに取り組んでもらうこ
とはなかなか難しい。そこで、世間
話をしたり、趣味の話をしたりし
て、信頼関係をつくる努力をしてい
る。また、クリニックの患者には、
高齢者や低体力者もいるため、「安
全に無理なく続けられる運動メ
ニューを提案することを心がけてい
る」と話す。

現在は新型コロナウイルス感染症
拡大防止の観点から一時中止してい
るが、姪浜では週2回、外来患者等
がいなくなる昼休みの待合室を使っ
て、「たのしかりたいそう教室」とい
う集団教室を企画している。下野
氏は「仲間がいるから続けられるとい

表1●「たのしかりたいそう教室」のクラスと概要

クラス	概要
エアロビクス	脂肪燃焼を促進し、中性脂肪・コレステロール値を下げる効果がある。音楽に合わせて楽しく行い、初めての方も安心して参加できる
ステップ	簡単な基本動作で行うため、初めての方も安全に運動効果を上げられる。膝や腰に負担がかかりにくく、転倒予防にも効果的
ストレッチ	血流がよくなり肩こり・腰痛の改善につながる。運動不足の方に特におすすめ
バランスボール	ボールを使っただけのストレッチング、筋力トレーニング、リズム体操などバラエティーに富んだ楽しいプログラム
ピラティス	関節がふだん使わない筋肉をバランスよく動かし、適切な姿勢を取り戻し腰痛などの軽減にもつながる
ゆがみ改善	ストレッチポールを使い背骨周りの筋肉をほぐし背骨の位置を矯正する。リラクゼーション効果もあり不眠の解消・身体の疲れを取り除く効果も期待できる
ズンバ(ZUMBA)	ラテン系音楽によって行うダンスフィットネスエクササイズ。エアロビクストレーニングをベースに全身を使うため心肺機能を高めるとともに、脂肪燃焼にも効果的
ロコモ体操	主に高齢者を対象に、ロコモティブシンドローム予防に向けた筋力トレーニングやリズム体操などを実践する

表2●「ロコモ体操」(45分)のおおまかな流れ

	内容	時間
1	ウォーミングアップ	5分
2	脳トレ、レクリエーション	15分
3	リズム体操による有酸素性運動	10分
4	筋力トレーニング	10分
5	クールダウン	5分

う人が多く、運動継続のモチベーシ
ョンになるので、集団教室はとても大
事」と話す。

一人ひとりの体力や好みに合わせ
て選べるように、エアロビクス、ステッ
プ、ストレッチ、バランスボール、ピ
ラティスなど8つのコースを用意(表
1参照)。運動に苦手意識のある人
でいままで運動をしたことがない人

も、まずは楽しさを実感してもら
えるように、松本氏がプログラムを
工夫して運動指導にあたっている。

運動教室は1回45分で、「ロコモ体
操」を例に取ったおおまかなプログラ
ムの流れは表2のとおりだ。脳トレ
やレクリエーションで心身をほぐし
て、リズム体操による有酸素性運動
と筋トレを行う。

教室の参加希望者は、院内に掲示している1か月先の教室スケジュールを確認して予約する。参加者は多いときで1クラス15名前後。9割は女性で、50歳代〜60歳代が多い。何年も続けている方が多く、「腰の具合がよくなった」「たいそう教室が楽しいことも通院を後押ししてくれている」という声も聞かれ、松本氏は教室の効果を感している。

「カラダみがきプロジェクト」モチベーションを高める取り組み

「たのしか〜たいそう教室」は、姪浜のクリニックが約10年前から取り組んでいる「カラダみがきプロジェクト」の一環だ。下野氏は「カラダをみがく」というポジティブな表現が大事で、おいしく食べて楽しく動いて、体をピカピカにみがき、よりよい自分になる」とそのねらいを話す。

同プロジェクトには、クリニックの患者だけでなく、地域の健康づくりにも役立てたいという意図がある。管理栄養士が栄養カウンセリングで話す内容をパンフレットで紹介した「うれしか〜たべものがたり」「うれしか〜食事バランスシート」を制作



昼休みを利用して待合室で実施する「ステップクラス」

したり、糖尿病患者対象の「たのしか〜たいそう教室」のエクササイズの一部を松本氏が動画にした「たのしか〜オウチたいそう」「たのしか〜オソトたいそう」などをYouTubeで配信している。

さらに、クリニックの患者を対象に行っているのが、「まぶしか〜じぶんみがきグランプリ」だ。これは、クリニックのスタッフが、治療、食事療法、運動療法を通して、体と心を磨く努力をしている患者を毎月3

名選び、オリジナルの賞を授与する取り組みだ。「大人になって表彰状をもらう機会は少ないので、グランプリ授与は治療を続けるモチベーションになる」と下野氏は話す。治療に向けた日ごろの取り組みは、地味な努力の積み重ねだが、その努力をしっかりと見てくれている人がいる、気にかけてくれてくれる人がいると実感できることが、治療に向きに取り組む意欲につながると言う。

前向きになる声かけ、運動の提案に注力

松本氏はクリニックに入職して約10年になる。4年ほど前からクリニックでの指導と並行して、Sunshine

パーソナルトレーニングを立ち上げ、パーソナルトレーナーとしても活動中だ。この道に入るきっかけは、高校時代に短距離走をしていたが、けがに悩まされてトレーナーに助けられたことから、スポーツ専門学校に進学してトレーナーを志した。在学中にピラティスの指導資格と健康運動実践指導者の資格を取得。健康運動指導士の資格は平成23年に取得

した。運動指導の専門家としての経験を積むため、卒業後にオーストラリアに1年間留学し、帰国後、産婦人科病院での運動指導を経て、姪浜で運動指導に携わることになった。

松本氏は、「姪浜での自分の役割は運動指導だけではなく、患者さんの話を聞いて不安を取り除くこと」と言う。松本氏と心を通わせた患者は、採血が苦手なことや、薬をちゃんと飲んでいないことなど、医師には伝えづらい本音を打ち明ける。松本氏はそれらをほかのスタッフと共有して、スタッフ全員で「患者さんが治療を通して、より幸せになるにはどうしたらよいか」を考えることに力を注いでいる。

松本氏には、「運動して体が変わると気持ちも前向きになって明るくなる。運動には未来をつくる力があることを知ってほしい」という強い思いがある。今後も運動指導を通じて糖尿病患者が自分らしく生きるサポートをしたいと考えており、「運動のすばらしさをもっと多くの人に知ってもらうため、ウェブを利用した運動指導、動画配信にも力を入れたい」と意欲に燃えている。