

薬だけに頼らない医療をめざし プールを使った運動療法



▲プールを利用した水中運動療法の様子

朝長センター長▶



ともなが内科クリニック
生活習慣病予防センター
センター長、健康運動指導士 朝長 宏臣 氏

長崎県大村市にある「ともなが内科クリニック 生活習慣病予防センター」は、医療機関では市内唯一のプール設備を生かした運動療法を実施している。健康運動指導士の資格を持つセンター長・朝長宏臣氏の管理・指導の下、専門職が連携して生活習慣病の予防・改善に取り組んでいる。

父の思いを託され 運動療法施設を開設

ともなが内科クリニックは、開院120年になる病院で、「ファミリードクター」として、より親切により確実に」を理念に、地域に根付いた医療を行っている。診療科目は内科、呼吸器内科、胃腸科、リハビリテーション科である。生活習慣病の患者が多いことから、朝長昭光院長は、日々の診療を行う中で、「生活習慣が変わらないと、投薬しても薬の効果が半減してしまう」と感じ、運動と食事の大切さを痛感していた。そこで、病院に運動療法施設を併設したいと考え、息子の朝長宏臣氏にこの思いを託した。

当時、九州大学大学院修士課程で運動生理学を専攻していた朝長氏は、大学院在籍時の平成12年に健康運動指導士の資格を取得。卒業後は民間のフィットネスクラブに就職して実際の運動指導に携わる。その後、リハビリ施設のある整形外科に勤務して、運動療法の実践に努めてきた。

これらの経験を基に、平成19年に医療法42条施設として、ともなが内

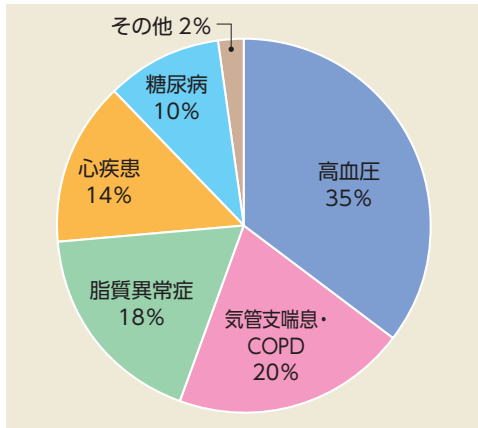
科クリニック生活習慣病予防センター（以下、「センター」）をオープンした。当時29歳だった朝長氏は、「ようやく開設できた喜びもあったが、雇われる側から施設を運営する立場となつて、責任の重さを感じた」と、当時の思いを語る。

治療、リハビリから 健康維持まで幅広い利用目的

センターには、朝長氏と片山芳子氏の健康運動指導士2名、理学療法士2名、管理栄養士1名、受付・補助スタッフ2名が在籍しており、診療部門と連携しながら運動療法と食事指導を実施している。また、トレーニングルームはリハビリの共有スペースとして使い、理学療法士が中心となつて呼吸器リハビリテーション、運動器リハビリテーションを行っている。

センターの利用者のうち、院内で処方を受けている患者は、高血圧症や呼吸器系疾患などの生活習慣病の疾患をもつ者が多い（次頁・図参照）こうした院内患者が6割ほどで、そのほかは健康診断などで再検査や投薬開始の対象となつた方や運動の実践

図●病態別センター利用者(院内処方者)



を奨励されて、他の医療機関から紹介状を持って来院するケースが4割ほどである。予防的な目的で地域の高齢者が筋力維持のため、センターを定期的に利用する場合も少なくない。

令和3年10月現在、センターの利用者は1日平均50名に上る。週2回のペースで通ってくる人が多い。年齢層は30歳代から最高齢95歳まで幅広く、60歳代〜80歳代が8割弱を占める。男女別では8〜9割が女性だ。

医療法42条施設のため、リハビリ終了後は実費となるが、続けて通う人も多く、センターでの運動を経験して、「安全性が高く効果も実感できる。次は夫や親を連れてきたい」と話す人もいる。朝長氏は、「大事

な家族と一緒に運動したいと言ってもらえるのは、センターが信頼されている証しなので、とてもうれしい」と笑顔を見せる。多くの方が紹介によって来院されている。

地下水を利用した温水プール 関節への負担が少ない運動を

センターには広々としたトレーニングルームと、10m×4mの歩行用温水プール、栄養指導室がある。トレーニングルームには、ストレッチマット、自転車エルゴメーター、トレッドミル、ろくぼく 筋木、筋力トレーニングマシンのほか、理学療法士による治療用ベッド、物理療法を行うための各種機器（ウォーターベッド、メドマー、温熱療法）などが設置されている。

センターの特長は、医療機関では市内唯一のプール設備をもつことだ。朝長氏は、川崎医療福祉大学で水中運動の専門家である小野寺昇氏、九州大学大学院では故・堀田昇氏のそれぞれ指導を受け、水中運動と運動生理学を探究してきた。

この学びを実際の運動療法に生かしたいと考えた朝長氏は、センターに歩行用プールを設置することを決

意した。幸いなことに、センターのある長崎県大村市は、多良岳山系の地下水に恵まれている。この飲料水としても使うことのできる良質の地下水をくみ上げてプールに利用することができた。

センターのプールは、公共のスイミングプールでは不安を感じる人の受け皿になっている。利用者にはリウマチの人、透析を行っている人、皮膚の弱い人もいる。「塩素濃度を低めにして、定期的に水を入れ替え、常にきれいな環境で気持ちよく使えるように心がけている。また、疾患があり運動強度を抑えているため、身体が運動で温まらない人もおり、温浴も設置し、かぜの予防にも注意を払っている。利用者からは、とても水がきれいで肌触りがよいと好評だ」と話す朝長氏。「患者にはBMIが高めの方も多いため、膝や腰に負担が少ない状態で運動を続けられる水中運動のメリットは大きい」と、プールの利点を語る。

筋力運動と水中運動で 無理なく体を動かす

センターの利用の流れは、まず問

診から始まる。疾患の有無、服薬状況を確認し、必要に応じて医師の診察と、心電図や胸部エックス線等の検査を行う場合もある。また、来院時に血圧が高い場合には、看護師が測定、医師が診察して、利用の可否を判断している。

初回評価時には、理学療法評価も行い、可動域等のチェックも行う。これは、センターに理学療法士がいる利点で、運動指導に必要な個人評価を的確に得ることができる。この段階で運動のリスクが比較的高い場合は、運動時の注意点として、スタッフ間で情報共有を行う。

利用は完全予約制で、コロナ禍では予約が集中しないように調整している。健康運動指導士による運動指導の流れは、表のとおりだ。バイタルチェック後、マットに寝た状態で行う負荷の小さいマット運動、マシンを使った軽度の筋力トレーニングを行う。その後、歩行用のプールを使った水中運動に入る。

水中運動は、利用者の目的や状態に合わせて4クラスを用意している。①メンテナンスは、痛みがあり、動作制限がある人で、水中運動を

初めて行う人が対象となる ② ウォーキングは、基本的な歩行動作を行う ③コンディショニングは、体の調整運動を行う ④サーキットは、心肺機能の向上をめざして行われる。担当する健康運動指導士等が、利用者の体力レベルに合わせてクラス分けを行い指導にあたっている。水中運動後は、物理療法(リラクゼーション)の時間で、メドマーやウォーターベッドを使った脚と背部のマッサージを行い終了となる。

生活習慣病の予防・改善には、運動と同様に食事も重要だ。センターでは、管理栄養士による栄養指導を実施している。医師の指示のあった患者に対して行う個別指導では、1週間の食事記録を基に管理栄養士が対面で指導を行う。

集団指導は、以前は料理教室形式で楽しく行っていたが、現在は30分ほどの食に関する講義を、月に1回程度実施している。朝長氏は、「興味をもつて聞いて

表●運動プログラムのおおまかな流れ

項目・時間	概要
1 バイタルチェック 数分	体温、血圧、体重測定。
2 マット運動 15分	床のマットに寝た状態で足を上げるなど、自重負荷を使った腰痛予防体操を行う。COPDによって酸素濃度が下がりやすい人には、血中の酸素濃度を測りながら指導する。
3 筋力運動 10分	マシンを使って、軽く筋肉に刺激を与える程度の運動。
4 自転車運動 10～20分	自転車エルゴメーターによる自転車こぎ運動。
5 プール 着替え含む60分	体力ごとに4つのクラスに分けて、水中歩行運動。
6 物理療法 (リラクゼーション) 20分	空気圧を利用した波動型の医療用マッサージ器メドマーを使った脚のマッサージ10分、ウォーターベッドの水流による背部のマッサージ10分。

安全で効果的な地域の運動施設役割

もらえるように、メディアで話題になった情報を取り上げるなど、毎回テーマを変えて正しい情報をわかりやすく提供している」と話す。

センターは医師の管理下で、運動と栄養の専門家が密に連携したサービスを提供しており、生活習慣病の患者

の治療だけでなく、地域の健康づくりの拠点としての役割も果たしている。フィットネスジムや公共運動施設で運動することに不安を感じる高齢者にとつて、医療法42条施設は安心して利用できる。また、地域の町内会などからの依頼を受けて、高齢者の足腰が弱くならないように、筋力の維持を目的とした健康教室も実施している。

また、地域の病院との連携も行っている。肝疾患基幹病院である長崎医療センター消化器内科(肝臓)が主催した「肝臓と運動」をテーマにした市民向けの講座では、講師として依頼された。定期的な運動により肝機能を維持するために肝疾患患者の運動療法をセンターで行っている。

人との出会いを生かして地域に貢献したい

朝長氏は今後の目標について、「生活習慣病の治療における薬の効果は大きいですが、できれば薬は飲みたくないというのが患者さんの本音だ。治療効果が上がるような運動と食事療法を提案することが大事」と言う。また、運動は続けることで効果を発揮するため、「運動を楽しく継続してもらえるように、健康運動指導士として自分のスキルをアップデートしていきたい」と話す。

そのために心がけているのが、人との出会いを増やして自分を深め、知識の幅を広げることだ。朝長氏は、「医師や理学療法士、管理栄養士、製薬メーカーの勉強会に積極的に参加して、最新の知識を得るとともに、人と人とのつきあいを重ねることで学ぶことも多い」と言う。

もう一つ、学びの場として活用しているのが、会員となっている大村市商工会議所青年部での勉強会だ。20歳代〜40歳代の働き盛りの会員が多く、朝長氏とは「地域を支える経済人」という共通項がありながら、まったく違う業種の人と知り合える場となっている。「大村商工会議所青年部の今年のスローガンは、『前へ、前へ。信じた道のその先に、希望の未来が拓かれる』。これは正にいまの自分の心境。信じた道を進み研鑽(けんさん)に努め、センターに足を運んでくれる利用者の健康づくりに貢献したい」と、意欲に燃えている。