

効果的な運動・食事療法で 糖尿病でも元気で明るい生活を支援する



▲集団での運動療法教室
▶左より、南院長、前田センター長、守田氏



医療法人 南昌江内科クリニック

福岡市の南昌江内科クリニックは、糖尿病専門クリニックとして運動療法、食事療法を実践。最新の糖尿病治療技術等を研究する糖尿病臨床研究センターも併設し、医師と運動療法を担当する健康運動指導士等のスタッフが力を合わせ、患者の体も心も元気にする治療に取り組んでいる。

元気を発信する クリニックをめざす

南昌江内科クリニック（以下、「クリニック」）は、糖尿病専門の医療機関として地域に根ざした医療を行っている。診療は通院のみで患者数は約2000名、そのうち1型糖尿病の患者は約570名いる。院長の南昌江氏自身が1型糖尿病の患者であり、メディアに取り上げられることも多かった。そのため、紹介等で訪れる患者が多くおり、1型糖尿病患者は西日本で最も多い診療所である。

クリニックは、運動療法と食事療法を積極的に取り入れ、「患者さんに元気を発信するクリニック」をモットーにしている。これには南院長の熱い思いが背景にある。以前、勤務していた大病院では、食事や運動の指導までには手が回らず、薬に頼りがちになって、治療がうまくいかない例を多く見てきた。こうした経験から、「自分が開業するときは、運動療法、食事療法をしっかりとできるクリニックにしたい」と考えていた。

南院長は平成10年に開院。その6年後に現在のクリニックを新築するに

あたり、2階に運動教室用のスタジオと調理実習室をつくり、運動療法と食事療法に取り組む体制を整えた。

現在のスタッフは、糖尿病専門医は常勤2名と非常勤3名、看護師5名、管理栄養士2名、健康運動指導士1名で、メディカルスタッフは全員、糖尿病療養指導士の資格を持っている。

「治療のために食事制限をして運動を行う」と言われると暗い気持ちになる患者は少なくない。南院長は、「それが理由で定期通院がおろそかになる例を数多く見てきた」と言う。そのため南院長は、「病気をコントロールしながらスポーツをする楽しみ、食べる楽しみを伝えることを大事にしている。糖尿病は長くつきあう病気なので、クリニックでは明るい気持ちで治療を続けられるようサポートしている」と話す。

治療データを 臨床に生かす施設を開設

クリニックは、平成29年に糖尿病臨床研究センター（以下、「センター」）を開設し、臨床研究にも力を入れている。センター長を務める糖尿病専門医の前田泰孝氏は、センターの目

的について、「多くの糖尿病治療のデータを蓄積して、今後の治療や研究に役立てること」と話す。

クリニックは「糖尿病データマネジメント研究会」という、糖尿病臨床医が会員の団体に所属しており、同研究会は糖尿病治療の実態把握と改善を目的とする多施設共同研究として、アウトカムリサーチや前向き研究を行っている。前田センター長は、「クリニックが行ってきた食事・運動・薬物療法のデータもこのデータベースに蓄積されている。クリニック開設から約20年がたったのを機に、これらのデータを分析して治療効果を患者さんにフィードバックし、より質の高い治療の提供をめざしている」と話す。

現在は、センターを拠点に運動療法や食事療法等の成果が発表され、クリニックの医療スタッフをサポートし、糖尿病医療の発展を担う研究機関としての役割を果たしている。

健康運動指導士と出会い 本格的な運動指導を開始

平成16年にクリニックを新築し、運動療法教室を開く場所を用意した南院長は、質の高い運動指導を担

う人材を探していた。そこで出会ったのが、健康運動指導士の守田摩有子氏だった。

南院長も守田氏もホノルルマラソンに出場するほどのマラソン好きという縁で知り合い、南院長が運動指導に對する熱意を伝え、守田氏は「一緒に働きたい」と強い気持ちをもった。当時、ほかの医療機関で運動指導を始めたばかりだった守田氏は、平成22年に常勤スタッフとしてクリニックに異動し、運動療法を開始した。

運動療法は、個人への運動指導と集団を対象とした運動教室に分かれている。個人の運動指導は診察の待ち時間を利用して実施している。一方の運動教室は週3回、1日2クラスが実施され、参加患者数はトータルで約50名である。メデイカルチェックを受け、医師の許可を得たあとは予約の必要はなく、患者は自分の希望に合わせて教室に参加する。毎回1クラス10名前後の参加者がいる。

患者は毎月の定期受診時に「検査・指導料」の中に含まれる「生活習慣病指導管理料」を支払うことで運動教室に無料で参加できる。これは定期受診の動機づけにもなり、運

動教室に参加するメンバーはおおよそ決まっているため、患者どうしの交流も深まって、楽しく運動できる場となっている。

表は運動教室のプログラムの例だ。安全で効果的な運動を提供するとともに、みんなで笑ってできる脳トレやレクリエーションの時間を取り入れながら、楽しく体を動かせるように工夫している。守田氏は、医師の管理下で運動教室を行うことのメリットに関して、「きょうはいつもより血圧が高い、インスリンを使っている患者さんにこの運動はどうだろうか、運動を実践するにあたり気になることがあれば、すぐに医師に相談できる安心感がある」と話す。

おいしく食べるために 栄養相談、調理実習を実施

クリニックでは運動療法と同時に、病気について知ってもらうための「糖尿病教室」、健康的な食習慣を知って、おいしく食べるための「栄養相談」や「調理実習」にも力を入れている。

「糖尿病教室」は年2回開催され、「糖尿病と熱中症」「感染症対策」など、開催時期に合わせたテーマで、

表●運動教室プログラムの流れ(60分)

	メニュー	時間
1	ストレッチング (ウォーミングアップ)	10分
2	脳トレ (レクリエーション、認知症の予防)	5分
3	リズム体操 (エアロビクス、椅子を使った体操)	15分
4	レジスタンストレーニング	15分
5	交流タイム(レクリエーション)	5分
6	ストレッチング(クールダウン)	10分

日常生活に生かせる有益な情報を提供している。

「栄養相談」では、ふだんの食生活についてヒアリングしながら、「バランスの取れた食事を、規則正しくおいしく食べることを」をアドバイスしている。「調理実習」は月1回2日間の日程で開催しており、管理栄養士が旬の献立を提案するとともに、料理する楽しさを伝えている。

食事療法と聞くと、患者は「食べる物をあれこれと制限される」と考えるケースが多いことから、クリニックでは食べる楽しみを伝えることを重視し、楽しい雰囲気の中で食事について学べる場づくりをめざしてきた。現在はコロナ禍で開催されていない

が、調理実習は毎回10名前後が参加する人気のイベントだった。

運動教室は体力維持や ロコモ対策に有効

運動教室における運動が体力の維持に有効かどうかを調べたデータがある。

運動教室の参加者は年1回、体力

測定、体組成測定を

受けている。図は平

成29年～31年のデー

タと、新型コロナウイルス

ルス感染症の感染拡

大で運動教室が5か

月間中止になっていた

期間を含む令和元年・

2年の体力測定デー

タを比較したものだ。

長座体前屈に見る

柔軟性、30秒椅子の

座り立ちの回数に見

る筋持久力、移動能

力、筋肉量の減少が

認められ、運動教室の

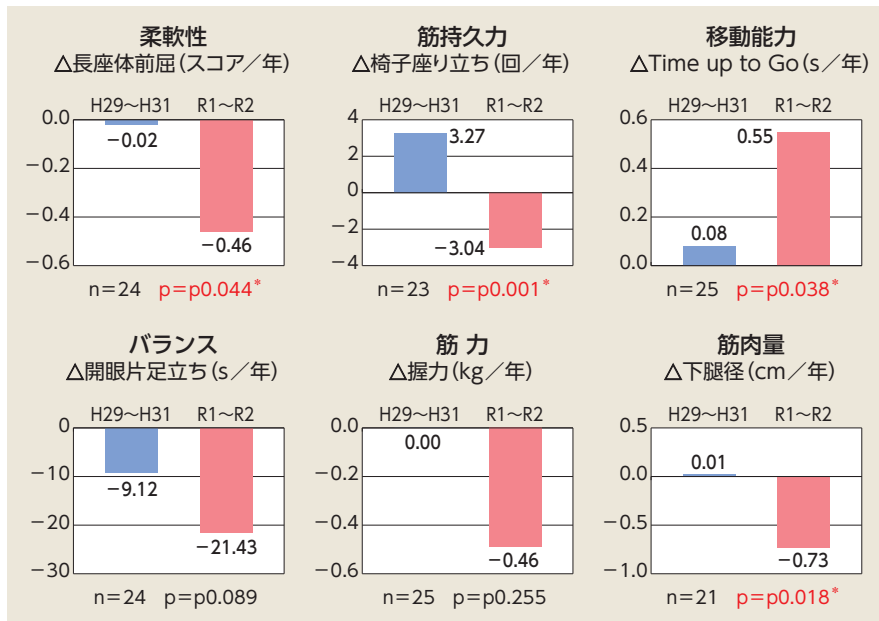
中止が複合的な運動

能力の低下に影響し

たことが示唆された。

図● COVID-19前後の体力の変化

Bar: 平均値 *対応のあるt検定



見方を変えれば、運動教室が体力の維持・増進に役立つと言える。

患者の会を組織して 楽しいイベントを提案

クリニックの特色の一つに、「患者の会」がある。2型糖尿病患者が集まり、バスハイクやお散歩会、食事会などを月1回程度行う「歩の会」、1

型糖尿病患者が集まり交流などを行う「I(アイ)の会」、1型糖尿病の子どもと親たちが集まり情報交換のほか、七夕やクリスマス会などを楽しむ「子ども会」が組織され、病気を抱えながらも毎日を明るく元気に過ごせるように、さまざまな催しが企画されている。

南院長は、「コロナ禍前は、バーベ

キュー大会やバスハイクなどはクリニックのスタッフも参加して、いつもとは違う交流がたくさん生まれました。患者どうしで話をする心が軽くなることが多く、治療を続けていく動機づけになる。いまはそれができないのが残念」と話す。

楽しく効果的で 継続できる運動をめざす

健康運動指導士の資格について守田氏は、「運動を楽しく教えられるのが強み」と話す。守田氏は平成15年に資格を取得。当時はスポーツトレーナーの仕事にも興味があったが、大学院進学後に、健康運動指導士の資格を生かして健康づくりに運動指導を役立てたいと考え、糖尿病の医療機関に就職した。



写真●守田氏が考案した「福岡みなみかぜ体操」

守田氏は、「運動嫌いの患者さんにも運動の必要性を理解してもらおうことを重要視し、生活の中で気軽にできる運動を提案し続けたい」と話す。今後の目標は、「糖尿病患者への運動療法を深めるだけでなく、センターでの研究を通して健康運動指導士の地位を高め、将来は運動療法だけで保険点数を取ることのできるしくみづくりを後押ししたい」と考えている。

守田氏は令和2年、運動教室で行っている体操とオリジナル体操を組み合わせた「福岡みなみかぜ体操」のDVDを作成した(写真)。今後は、患者への配布やYouTubeの配信も行う予定だ。さらに、この体操の効果を調べる臨床研究にも取り組み、運動指導分野の研究活動にも力を入れたいと考えている。