連載 いのちのひろば (96)

毎月１回、中旬の水曜日に掲載

「運動が苦手・興味が無い」
という生活習慣病の方々へ。
無理のない運動によって、
健康を取り戻しましょう。

積極的な運動による健康増進計画

小田原医師会
環境・産業委員会　スポーツ医委員会
担当理事　山口　浩

やまぐち・ひろし
1957年、小田原生まれ。東海大学医学部卒業。医学博士。山口医院院長。

健康スポーツ医は運動を行う人に対して医学的診療だけでなく、メディカルチェック、運動処方を行い、さらに運動指導者などに指導助言を行う医師です。スポーツ医学の知識を活かして、児童生徒の健康増進と体力向上に寄与するため、内科的疾患や運動器（骨・関節、それに付随する筋肉・神経）の健全や発育、疾患に関するメディカルチェックなども行います。また、生活習慣病予防のための運動やスポーツなど、健康増進を目的とした各種アドバイスも行います。

■なぜ運動が必要なのか

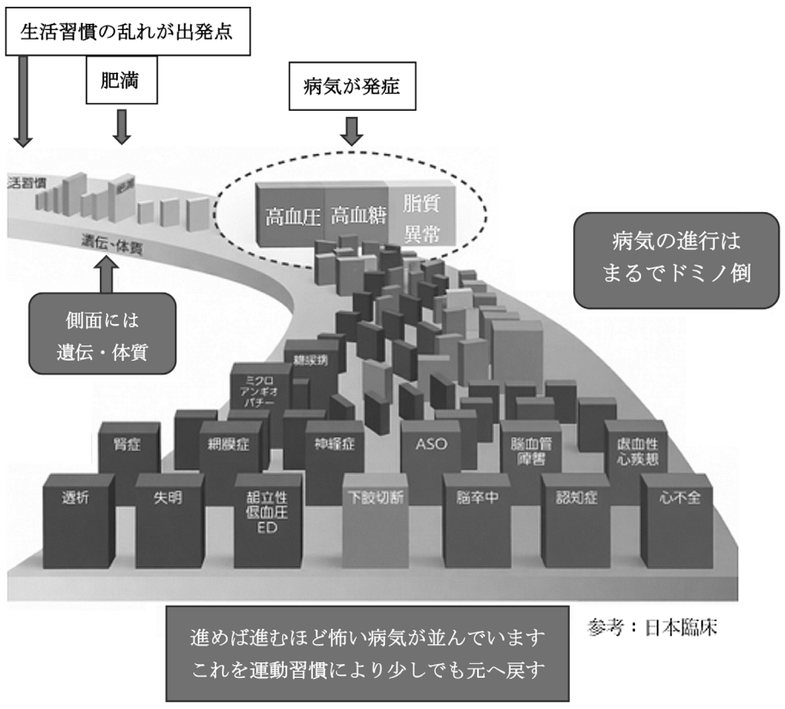
２０２０年世界保健機構（ＷＨＯ）は運動によって、以下の様な効果があると発表「成人の運動は心臓病死亡率の低下、高血圧の発症予防、２型糖尿病の発症予防、メンタルヘルス対策への効果、および睡眠の質向上、肥満改善などに効果がある」この様に、運動は健康寿命を延ばすために非常に有効であることを示しました。

さて、安全で有効な運動を行うためには、医師や健康運動指導士などの指導を受けられる認定健康増進施設・指定運動療法施設（国が認定した国民の健康づくりを推進するために設けた制度）があります。左の図に示されるように神奈川県内には、すでにいくつかの施設が所在していましたが、県西地域には２０２４年時点では一施設もありませんでした。

安全で効果的な運動プログラムをサポートするには、このような拠点作りも必要であると思われます。その前に、県西地域における健康増進のための広報や組織作りから始め、将来的には健康増進施設を県西地域に設置を目標にしました。

まずは、健康診断などで生活習慣病と診断され、なおかつ「運動に消極的」な方々を対象とし、安全かつ有効な運動を提供する仕組み作りから始めました。

○生活習慣病とは・・・



参考：日本臨床

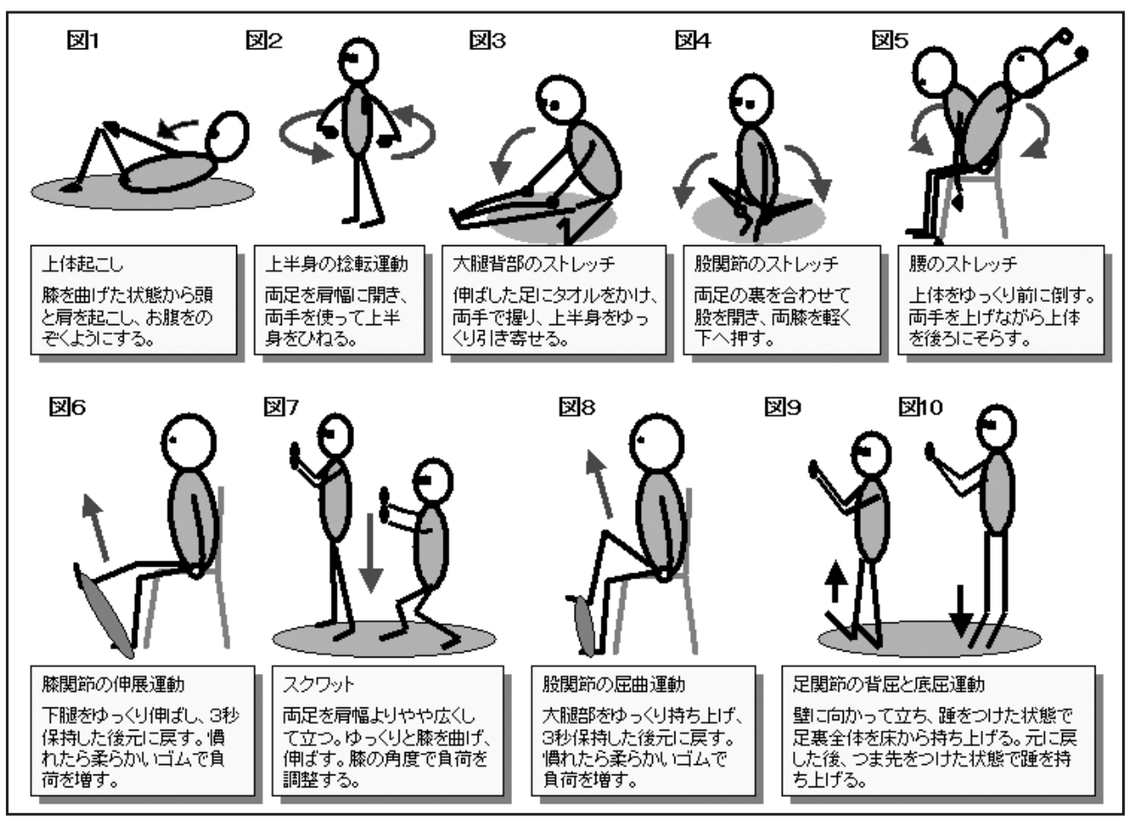
■さあ、運動を始めよう

このガイドラインは、高齢者も成人も毎日の歩行と週２～３日の筋肉トレーニングを勧めています。毎日の歩行は、特に指導なくても自発的に行えます。有効で安全な「筋肉トレーニング（レジスタンス運動）は、どのように行ったらよいか迷うところです。以下に筋肉トレーニングの一例を示します。この内容は、全身の筋肉を順番に無駄なく使い、ゴムバンドやタオルなどの簡単な器具で行うことげできます。トレーニングは継続して行うことが大切です。

■レジスタンス運動

厚生労働省ホームページ：身体活動・運動より抜粋

常葉大学の協力のもと唐木整形外科・あやクリニックにおいて25名の生活習慣病の方を対象に有酸素運動とレジスタンス運動を組み合わせたプログラムを３カ月継続してみました



■健康づくりにための身体活動・運動ガイド2023　推進事項一覧

全体の方向性　個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む
今よりも少しでも多く身体を動かす

対象者※1	身体活動※2（＝生活活動※3＋運動※4）		座位行動※7
高齢者	歩行又はそれと同等以上の（3メッツ以上の強度の）身体活動を１日40分以上（１日約6,000歩以上）（=週15メッツ・時以上）	運動：有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週３日以上【筋力トレーニング※2を週2～3日】	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する（立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす）
成人	歩行又はそれと同等以上の（3メッツ以上の強度の）身体活動を１日60分以上（１日約8,000歩以上）（=週23メッツ・時以上）	運動：息が弾み汗をかく程度以上の（3メッツ以上の強度の）運動を週60分以上（=週４メッツ・時以上）【筋力トレーニングを週2～3日】	

■３カ月の運動療法で実際にどのような効果があったか？

効果のあった項目を太い明朝体の書体で示してあります。

■身体組成の変化

○身体組成計測＝体脂肪率の減少、内臓脂肪、基礎代謝、体年齢の若返り
○体力測定＝握力、長座体前屈改善、片足立ち時間延伸、ロコモ度テスト
○身体機能評価＝４㍍歩行、５回椅子立ち上がり時間短縮

■血液検査結果の変化

糖尿病の指標であるＨｂＡ１ｃ値の減少（糖尿病の改善）が確認されました。

■【行動変容の変化】参加者アンケート調査結果

・身のこなしが軽くなった
・物事に前向きになった⇒メンタルヘルスの改善
・運動強度の向上を自覚
・運動継続をする気持ちがある
・良好な睡眠が獲得された

運動は体だけでなく、心にも良い影響を与えることが改めて確認されました。

２０２０年ＷＨＯが公表した「成人の身体活動が総死亡率や循環器疾患死亡率の低下、高血圧の発症予防、２型糖尿病の発症予防、メンタルヘルス対策、および睡眠の質向上、肥満改善などに効果がある」が納得できる結果となりました。また、医療と運動の専門家が連携して支える運動プログラムは、安全で効果的であることも示されました。

■今後の活動

今回の活動で得た経験を基にまずは、市民への広報を行い、健康増進への理解と興味を持っていただくための広報運動を考えております。運動施設や医療機関にこの運動教室への参加を提案し徐々に活動範囲を広げてく予定です。

■小田原市健康づくり課より提案

小田原市は、医師会と常葉大学との三者協定に基づき、民間運動施設での運動療法処方箋の受け入れ拡大を進めます。健康スポーツ医や健康運動指導士との連携により、運動の質を高め、健康づくりの環境充実を図ります。

次回は4月中旬に「小田原市立総合医療センターについて」を掲載（予定）です。

小田原医師会より住民の方々へ

小田原市・箱根町・真鶴町・湯河原町の方対象　診療相談日

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 13:00～14:00 内科 循環器科	3 13:00～14:00 整形外科	4	5	6 14:20～15:20 小児科	7
8	9 13:30～14:30 耳鼻科	10 13:00～14:00 内科	11	12	13 13:30～14:30 内科	14 14:30～15:30 産婦人科
15	16	17 13:30～14:30 内科	18 13:30～14:30 内科 腎臓内科	19	20	21
22	23	24 13:30～14:30 精神科	25	26 13:30～14:30 内科	27 13:15～14:15 皮膚科	28 13:30～14:30 内科 神経内科
29	30	31 13:00～14:00 内科				

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1 13:30～14:30 内科 腎臓内科	2 13:30～14:30 耳鼻科	3 14:20～15:20 小児科	4 13:30～14:30 精神科
5	6 13:00～14:00 内科 循環器科	7 13:00～14:00 整形外科	8	9	10	11 14:30～15:30 産婦人科
12	13	14 13:00～14:00 内科	15	16	17	18
19	20 13:30～14:30 内科	21 13:30～14:30 内科	22 13:30～14:30 内科	23	24 13:15～14:15 皮膚科	25 13:30～14:30 内科 神経内科
26	27	28 13:00～14:00 内科	29	30 13:30～14:30 内科		

〈 右記の問合せ先 〉

医師会地域医療連携室
☎0465-47-0833

月曜～土曜（日曜、祝・休日、12/29～1/3休み）
午前９時～正午／午後１時～午後５時

小田原医師会地域医療連携室では、医師による電話相談を行っています。無料です。事前にお電話ください。

医療機関検索は小田原医師会のサイトから利用できます

https://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/

小田原市休日夜間急患診療所

〒２５６－０８１６　神奈川県小田原市酒匂２－３２－１６　☎０４６５－４７－０８２３　駐車場（第１～４）あり　https://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/nighttime/

○診療科と受付時間
①平日（夜間）＝午後７時～同10時
②日・祝日（昼間）＝午前８時半～同11時半
午後１時～同３時半
③日・祝日（昼間）＝午前９時～同11時半
午後１時～同３時半
④土・日・祝日（夜間）＝午後６時～同10時
・内科と小児科は①②④　・歯科は③のみ
・耳鼻咽喉科は②のみ
・眼科は当番日の②のみ