

健康スポーツ医として運動の安全性確保の第一歩は、スポーツ参加してよいかの可否の判断である。そのための検査がメディカルチェックと言われるものである。

1. メディカルチェックの項目

メディカルチェックの項目は通常健康診断の項目と変わるものではないが、運動負荷心電図を行う必要がある場合がある。日本臨床スポーツ医学会のガイドライン(学術委員会 内科部会勧告 (日本臨床スポーツ医学会誌: Vol. 13 Suppl., 2005) では、メディカルチェックにおける基本検査項目を勧告している(表1)。

( <http://www.rinspo.jp/committee.html> よりアクセス可)。

2. メディカルチェックにおける基本検査項目 (日本臨床スポーツ医学会より)

本検討案は、平成5年度に行った日本臨床スポーツ医学会会員(内科系)のアンケート調査をもとに、スポーツ参加・禁止の基準の該当項目を加え作成したものである。

表1. メディカルチェックにおける基本検査項目

<p>1. 血液検査 赤血球数、ヘモグロビン、ヘマトクリット、白血球数 (注1) 血小板数は対象により考慮する。</p> <p>2. 生化学検査 GPT・(GOT)・<math>\gamma</math>-GTP・総タンパク・総コレステロール・中性脂肪・尿酸・BUN・クレアチニン・血糖 (注2) アルカリフォスファターゼ・LDH・CPKを対象により考慮する。 (注3) Fe・フェリチンを女性あるいは競技スポーツ選手で貧血が予測された場合に測定する。 (注4) 肝臓疾患が疑われた場合には、以下の項目より2項目以上を選択する。 アルブミン、コリンエステラーゼ、ヘパプラスチンテスト、LCAT、総ビリルビン (注5) HBs抗原・HCV抗体・HIV抗体を対象(接触性スポーツの場合)により考慮するが、インフォームド・コンセントをえることが必要である。</p> <p>3. 尿検査 尿タンパク・尿潜血・尿糖 (注6) 尿沈渣は、対象により考慮する。</p> <p>4. 胸部エックス線写真</p> <p>5. 安静心電図 (注7) 運動負荷心電図をすべての対象者に行うことが望ましいが、施設・マンパワーの面で現状では完全に対応できないことから、安静心電図に異常の認められた例・40歳以上の男性・50歳以上の女性には基本検査とする。</p>
--

運動負荷心電図をどのような例に推奨するかは、日本医師会編「運動療法処方せん作成マニュアル」(日本医師会雑誌第 116 巻第 3 号平成 8 年 7 月 5 日付録)(資料 1)では、問診の自覚症状(胸痛、動悸、息切れ、めまい、失神)がある場合、既往歴に心疾患がある場合、安静時心電図異常がある場合等としている。

・心疾患患者の学校、職域、スポーツにおける運動許容条件に関するガイドライン(2008 年改訂版)(日本循環器学会) [http://www.j-circ.or.jp/guideline/pdf/JCS2008\\_nagashima\\_h.pdf](http://www.j-circ.or.jp/guideline/pdf/JCS2008_nagashima_h.pdf)

本ガイドラインでは、心疾患患者における運動許容条件と運動強度の範囲が心疾患別に示されている。



目 次

第1章 運動療法処方あり方 ..... 1

1. 運動療法の意義 ..... 1
2. 運動療法処方注意点 ..... 1
3. 運動療法処方の基本 ..... 1
4. 本マニュアルの意図 ..... 1

第2章 運動療法処方せん作成の手順 ..... 2

第3章 運動療法の適応と可否判定に必要な診療情報 ..... 3

- 1) 基本的診療情報 ..... 3
  1. 問 診 ..... 3
  2. 安静時検査 ..... 3
- 2) 運動療法の適応となる各疾患ごとの診療情報 ..... 3
  1. 適応と運動負荷試験の必要性 ..... 3
  2. 虚血性心疾患や心不全のある場合 ..... 3
  3. 呼吸不全のある場合 ..... 3

第4章 運動負荷試験 ..... 7

- 1) 運動負荷試験の方法 ..... 7
- 2) 負荷のプロトコール ..... 7
  1. 多段階負荷 ..... 7
  2. ランプ負荷 ..... 7
3. 運動負荷試験中に監視あるいは記録すべきもの ..... 8
4. 運動負荷試験の中止基準 ..... 8
5. 運動負荷試験の判定 ..... 8

第5章 運動負荷試験に基づく運動療法処方 ..... 9

- 1) 有酸素運動 ..... 9
  1. 運動の種類 ..... 9
  2. 運動の強度 ..... 10
  3. 運動の量 ..... 10
  4. 運動負荷試験時の反応の運動療法処方への活かし方 ..... 11
- 2) 補助運動 ..... 11

第6章 一般診療に基づく運動療法処方 ..... 12

運動負荷試験を実施しないで運動療法処方せんを発行する場合

- 1) 有酸素運動 ..... 12
  1. 運動の種類 ..... 12
  2. 運動の強度 ..... 13
  3. 運動の量 ..... 13

- 2) 補助運動 ..... 14
- 3) 自覚的運動強度(ボルグのスケール) ..... 14

第7章 注意事項と指導事項 ..... 15

- 1) 各疾患ごとの運動療法処上方上の注意点 ..... 15
- 2) 運動療法処方経過表 ..... 16
- 3) その他一般的注意事項 ..... 16
  1. 運動療法時の注意 ..... 16
  2. 禁止事項 ..... 16
  3. 定期的診察の必要性 ..... 16

第8章 運動療法のフォローアップと運動療法処方せん再発行の注意 ..... 18

- 1) 運動療法のフォローアップ ..... 18
- 2) 運動療法処方せん再発行時の注意点 ..... 18

第9章 運動療法と医療費控除および運動療法指導管理料等 ..... 19

- 1) 運動療法と医療費控除 ..... 19
- 2) 社会保険診療報酬における運動療法指導管理料の新設 ..... 19
- 3) 疾病予防施設 ..... 19

第10章 症例別運動療法処方せんの書き方 ..... 20

- 症例1 高血圧、糖尿病 ..... 20
- 症例2 糖尿病、肥満 ..... 22
- 症例3 高脂血症、肥満 ..... 24
- 症例4 高血圧(服薬中)、糖尿病、高脂血症、肥満 ..... 26
- 症例5 腰部椎間板ヘルニア ..... 28
- 症例6 両変形性膝関節症 ..... 30

資料編 ..... 33

- 資料1 健康増進施設の認定基準 ..... 34
- 資料2 指定運動療法施設について ..... 35
- 資料3 運動療法のための健康増進施設利用料金の医療費控除の概要 ..... 36
- 資料4 運動療法指導管理料について ..... 37
- 資料5 疾病予防施設について ..... 38
- 資料6 医療法第42条第5号及び第6号に規定する施設の職員、設備及び運営方法に関する基準 ..... 39
- 資料7 医療施設と疾病予防施設等との合築について ..... 41
- 資料8 指定運動療法施設一覧表 ..... 42
- 資料9 ストレッチング ..... 46
- 資料10 自重を利用した補助運動 ..... 48
- 資料11 腰痛体操 ..... 49
- 資料12 運動療法処方せん(例) ..... 50



**目次**

<b>運動指導と生活指導のあり方</b>	
● 運動指導と生活指導の意義と注意点	太田 壽城 2
● 運動指導と生活指導の基本	太田 壽城 3
<b>メディカルチェック</b>	
● 内科的メディカルチェック	川原 貴 4
● 運動負荷試験	川原 貴 5
● 整形外科的メディカルチェックと運動機能チェック	立入 克敏 6
<b>運動の種類と強度</b>	
● 運動の種類と強度	小堀 悦孝 8
<b>内科的疾患の運動指導と生活指導</b>	
● 内科的疾患の運動指導と生活指導	川久保 清 12
● 高血圧症	川久保 清 14
● 糖尿病	川久保 清 16
● 脂質異常症	川久保 清 18
● 肥満症およびメタボリックシンドローム	川久保 清 19
<b>整形外科的疾患の運動指導と生活指導</b>	
● 腰痛疾患	中川 正美 20
● 変形性膝関節症	村岡 真理 22
● 五十肩	寺下 浩彰 24
● 頸部痛・肩こり	関 隆教 26
<b>症例</b>	
● 高血圧症	庄野菜穂子 28
● 糖尿病	庄野菜穂子 29
● 高中性脂肪血症	庄野菜穂子 30
● 高LDLコレステロール血症	庄野菜穂子 31
● 肥満	庄野菜穂子 32
● メタボリックシンドローム	庄野菜穂子 33
● 腰痛疾患	中川 正美 34
● 変形性膝関節症	村岡 真理 36
● 五十肩	寺下 浩彰 38
● 頸部痛・肩こり	関 隆教 40
<b>資料編</b>	
● 健康増進施設	41