

X. 健康スポーツ医の活動の実際

2. 多角的医療機関経営と運動療法

太田匡彦

当院の紹介

内科，整形外科，泌尿器科，腎臓内科，糖尿病内科，人工透析内科，リハビリテーション科を標榜する無床クリニックである。また，医療法人として居宅介護支援事業所，訪問看護ステーション，訪問介護ステーション，訪問リハビリテーション，通所リハビリテーション（通称デイケア），介護型有料老人ホームなどの介護サービス事業所を併設し，さらに医療法42条施設である疾病予防運動施設としてメディカルフィットネスクラブも経営している。健康増進，予防医療，慢性疾患管理から介護予防まで幅広く対応するため，医療職から介護資格者までさまざまな多職種が従事している。その中で日本医師会認定健康スポーツ医である医師が，さまざまな場面で多職種と連携しながら活躍している（図1）。

各診療科における運動療法の実践

当院へ通院される内科外来患者は，高齢者が多く，腎臓病や糖尿病の患者の占める割合が多いのが特徴である。これらの慢性疾患管理において運動療法は治療としてエビデンスがあり，また，疾患が健康寿命に大きく関わることからフレイル予防や介護予防の点で非常に重要であると考えている。よって，当院の外来診療では，診療を行う医師はそれぞれの専門医の立場で，患者に身体活動量の向上を目的とした運動療法の勧奨と継続を積極的に指導している。

腎臓病患者に対する腎臓リハビリテーションや糖尿病患者に対する食事・運動療法の指導は，包括的かつ個別的なアプローチが必要となるが，限られた時間で行うために，医師の指示のもと多職種（看護師，理学療法士，管理栄養士，健康運動

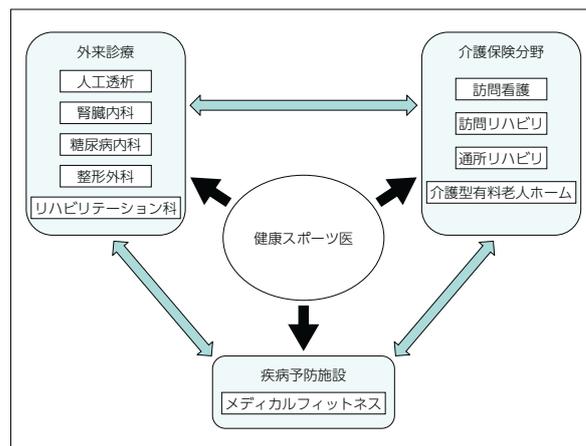


図1 当院での健康スポーツ医の役割のシエーマ

指導士等）に積極的に関わってもらっている。多職種が連携して関わることが，患者個別の運動処方の方の作成と実践，運動へのモチベーションの引き出しと維持に役立っている。またメディカルフィットネスを活用することで患者の運動療法のアドヒアランスの向上に貢献している（図2）。

末期腎不全患者の運動耐容能は低下し，骨の脆弱化，筋力の低下が起こりやすい。透析患者に腎臓リハビリテーションを行うことはとても重要であると考え，当院でも積極的に取り入れている。透析患者に運動を受容してもらうために，透析医師だけでなく，看護師や理学療法士，健康運動指導士など多職種が連携しながら積極的に関わっている。透析医師の指示のもと多職種が積極的に関わることにより，透析患者の運動のモチベーションを引き出し，運動を継続させることで，身体機能の維持と向上，合併症予防，QOLの向上を図っている（図3）。

整形外科外来診療では，整形外科医の診療による運動器リハビリテーション処方に基づいて理学療法士や作業療法士が外来リハビリテーションを



図2 当院併設の疾病予防運動施設「メディカルフィットネスあるくすたじお」

健康増進，疾病予防，慢性疾患の運動療法，ポストリハビリによる機能回復維持，フレイル予防，介護予防と幅広く活用されている。



図3 透析患者への腎臓リハビリテーション

透析中に，当院オリジナルの運動プログラムのDVDを使用し運動を指導している。理学療法士や健康運動士が患者個別に指導を行い，運動中は看護師が見守っている。



図4 通所リハビリテーション

通所リハビリは外来リハビリと同一フロア内で行われ，外来リハビリテーションから介護リハビリテーションへの移行がスムーズである。“切れ目のないリハビリ”により介護予防に役立つ。

行っている。患者によっては，外来リハビリ期間の終了後でも，必要があれば，ポストリハビリテーションとしてメディカルフィットネスを活用することにより，身体機能の維持，向上を図っている。要支援者や要介護者ならば，介護リハビリテーションへ移行し，介護予防へとつなげている(図4)。

このように外来診療の中で，予防や治療として運動療法を有効に取り入れるために，多職種との連携，患者個別へのアプローチ，そして安全に行

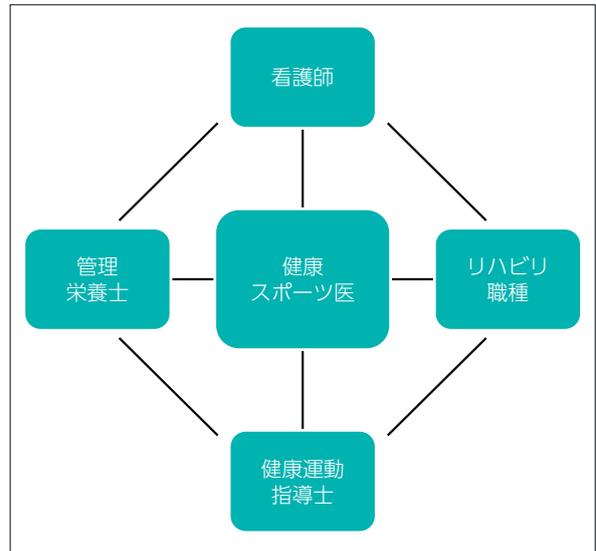


図5 当院での健康スポーツ医と多職種連携

われることが重要である。そのために，当院では医師が運動療法のコンダクターとしての役割を担うことが必要であると考えている(図5)。よって，診療を行う医師が健康スポーツ医の資格を維持し，研修会などにより運動療法について研鑽していくことは非常に有意義であると考えている。