

## X. 健康スポーツ医の活動の実際

### 3. 行政等と連携した保健事業への展開

貝原良太

#### 医師自身の運動の必要性

私の健康・スポーツに関する活動の始まりは、肥満が原因で高血圧症になったことである。それまでは健診で問題がなかったこともあり、日常的に健康に気を配らない生活を送っていて、体重は知らず知らずの間に増えていった。49歳の時、階段を駆け上がる際に動悸や息切れ、頭痛を感じるようになり、血圧は高血圧の診断基準付近の値を示した。そこで運動をして体重を減らすことにした。目標は自分にとってベストと思われる20歳ごろの体重（当時より12kg減）と定め、1日30～60分のウォーキングやジョギングから始めた。また運動するようになって食事もある程度は気を配るようになった。減量していくにつれ血圧は問題のない値を示すようになった。スポーツジムに会い、魅力的なさまざまな種類の運動プログラムに出会い、減量する目的よりも運動そのものが楽しく、夢中になって続けているうちに9カ月間で目標体重までの減量を達成。何よりも驚いたことは、その年に地元自治体（佐賀県武雄市）が行った体力テストの体力年齢が当時の年齢より20歳若い結果だったこと。運動によるアンチエイジング効果を自ら体験したことから、診療時に運動指導を積極的に取り入れるようになった。運動指導の重要性を認知するため、また自身の健康増進のためにも、医師自らが運動を日常的に行うことは大切であると感じている。

#### 診療および地域で運動指導を実践

診療の限られた時間ではあるが、運動指導で重視しているのは、①正しい姿勢を保持するための体幹および下肢筋力、②歩けるための筋力と平衡感覚の獲得。具体的な指導内容は、踵重心を意識

したスロースクワットや片足立ちなどロコモ予防に関するトレーニングが多い。ただし膝や腰などに問題を抱えている患者への積極的指導は控え、整形外科受診を勧めている。運動能力がある方には、速歩と普通の歩きを3分間ごと交互にするインターバル速歩やスロージョギングなど無理のない持久力系のトレーニングなども勧めている。また地域住民に対してサークル活動としてヨガや、やや強度の高いダンス系のグループエクササイズの教室を数名のフィットネス指導者とともに公民館などで週当たり1回から2回開催（参加料は一人1回500～1,000円程度）、また行政やまちづくり団体からの依頼があれば健康づくりのワークショップ（講師料は行政や団体から）を開催している。

#### 地元自治体や地域団体との連携

それまでの活動が認知され、武雄市健康づくり推進協議会会長となり、「健康寿命をのばそう！武雄市民宣言」について協議会で検討し、私が宣言した（図1）。宣言文には「生きがい」「休養」「相談」「運動」「歩く」「食（栄養）」「健診」をキーワードに健康寿命の延伸に役立つ日常生活の習慣や活動が盛り込まれている。後に武雄市が始めた「たけお健康ポイント事業」の推進にも協力。この事業は、①武雄市が設定したウォーキングコースを歩く、②自分で設定した健康づくりのための活動を90日間実践する、③特定健診、がん検診など受診する、などの実践に対してポイントが付加され、基準のポイントを達成すると市に申請し、抽選で賞品が当たるという取り組みである。また「武雄市たっしゅかプラン21（武雄市健康増進計画）」の策定に推進協議会として意見を述べるなど、武雄市の健康増進に関する活動を行っている。



## 県や県域団体との連携

佐賀県医師会健康スポーツ医学委員会委員長になり、日本医師会認定健康スポーツ医の活動を考えるようになった。このことについては次の項で考察する。その他にも県医師会担当理事として「さが健康フェスタ」など県主催の健康イベントおよび県域の各団体からの依頼による健康づくり講座などを担当。また佐賀県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会（この委員会はスポーツドクター部会、アンチドーピング部会そしてアスレチックトレーナー部会の親会にあたる）委員長となった。この委員会はスポーツ医・科学的調査研究を行い、スポーツの普及向上に寄与することを目的としている。また、佐賀県は「佐賀から世界に挑戦する佐賀ゆかりのトップアスリートの育成を通じてスポーツ文化（する、育てる、観る、支える）の裾野を拡大し、さらなるトップアスリートの育成につながる好循環を確立することで、スポーツのチカラを活かした人づくり、地域づくりを進めるプロジェクト」として「SAGA スポーツピラミッド構想（SSP 構想）」に取り組んでおり、SSP 構想推進協議会幹事会に委員として参画している。その構想の中の佐賀が育てるトップアスリート育成重点分野の一つとして「指導者およびアスリートがスポーツ医科学・栄養学、ICT 活用等最新の知見を学ぶ仕組みの定着」というものがあり、医師会の関わりが期待されている。

## 健康スポーツ医活動の現状と課題

現在は地域社会で認知されている医師個人が地域社会との間で単発的事業を行っている事例が多いと思われる。郡市区医師会単位で行政等に対しての窓口機能が果たせるようになれば、医師あるいは医師会と連携した保健事業の展開が今よりもなされやすくなるを考える。日本医師会運動・健康スポーツ医学委員会では2019年に、①日本医師会認定健康スポーツ医における個人単位の活動、および②健康スポーツ医学に関する組織的な取り組みの郡市区医師会単位の活動について、それぞれの現状の把握と課題の明確化を目的として、2



図1 「健康寿命をのばそう！武雄市民宣言」をする筆者

種類のアンケート調査を実施した。その結果を基にした考察では、行政との連携による活動については、個人に意欲があっても医師会が地域の窓口機能を果たしておらず、その結果、活動実績があまりないという実態や、行政から連携要請の際に窓口機能が果たせるよう郡市区医師会内にスポーツ医関連の組織をつくるのが地域の健康スポーツ医学の広がり重要であることなどが述べられている<sup>1)</sup>。

## まとめ

健康・スポーツに関する私の個人的な活動を中心に述べた。当初は個人的なことからの運動・スポーツとの関わりであったが、徐々に診療、行政、医師会などへと活動の範囲が広がっていったことは使命感とともに喜びを感じた。しかし広域の活動や継続事業となると、日常診療との両立という点で限界がある。日本医師会認定健康スポーツ医などがより積極的に地域の健康・スポーツに関する活動を行うためには、郡市区医師会が行政や地域社会からの連携要請に対して窓口機能を果たし、かつ組織として関わるのが重要であると考えている。

## 文献

- 1) 日本医師会 運動・健康スポーツ医学委員会：運動・健康スポーツ医学委員会答申 運動による健康増進・健康寿命延伸のための具体的方策，27-29，2020