



CONTENTS

I. 運動・身体活動の健康における意義と医師との関わり

1. 運動・身体活動推進における医師（医療職）の役割 小熊祐子・津下一代 002
2. 運動・身体活動と健康（科学的エビデンス，ガイドライン） 小熊祐子 006

II. 運動療法・指導の基礎知識

1. スポーツ医学の基礎知識 庄野菜穂子・澤田 亨 012
2. メディカルチェックと運動処方の方考え方 庄野菜穂子 019
3. 保健指導・行動変容の支援 津下一代 025

III. ライフステージ・対象別にみた運動についての医師の関わり

1. 幼児・学童期における運動の在り方と医師の関わり（小児科系） 長嶋正實 032
2. 幼児・学童期における運動の在り方と医師の関わり（整形外科系） 帖佐悦男 039
3. 中学～大学における運動の在り方と医師の関わり 馬場礼三 043
4. 勤労世代における運動の在り方と医師の関わり 岡田邦夫 049
5. 女性における運動の在り方と医師の関わり 能瀬さやか 053
6. 高齢者における運動の在り方と医師の関わり 大江隆史 057
7. 日常診療で競技者が受診した際の留意点～アンチ・ドーピングの観点から～
..... 田畑尚吾・山澤文裕 062

IV. 内科疾患に対する運動療法

1. メタボリックシンドローム，肥満症の運動療法 田村好史・加賀英義 066
2. 生活習慣病患者のための運動療法 木村 穂 072
3. 循環器疾患の運動療法 牧田 茂 076
4. 慢性腎臓病の運動療法 上月正博 083
5. COPD の運動療法 黒澤 一 090
6. 指定運動療法施設の利用料金に係る医療費控除 小笠原定雅 094

V. 整形外科的疾患に対する運動療法

1. 腰痛 大鳥精司・杉浦史郎 098
2. 膝関節障害 石橋恭之 103
3. 肩部の障害 中川照彦 109
4. 骨粗鬆症（脆弱性骨折を含む） 遠藤直人 114
5. 運動実施時に特別な配慮を要する整形外科的疾患（脊柱管狭窄症・椎間板ヘルニア）
..... 森本雅俊・西良浩一 118

VI. 障がい者の運動・スポーツ

障がい者スポーツにおける医学的サポートの重要性	坂野元彦・田島文博	126
-------------------------	-----------	-----

VII. 運動時の救急対応

1. 大会等の救護を頼まれたときの対応	小笠原定雅	132
2. 運動時に発生しやすい救急事故：内科系救急事故	武田 聡	134
3. 運動時に発生しやすい救急事故：外傷（応急処置，創傷感染防止）	櫻庭景植	140
4. 運動時に発生しやすい救急事故：頭・頸部外傷	谷 諭	143
5. スポーツ事故の損害賠償事例と医師の責任の範囲（スポーツ法医学）	望月浩一郎	146

VIII. 運動施設との連携

1. 医師から見た運動施設等との連携	津下一代	150
2. 医師との連携で期待されること（運動施設側→医師）	杖崎 洋・荒籾忠志	152
3. 運動施設と連携のポイント		
1) 健康増進施設	澤田 亨	153
2) 医療法 42 条疾病予防運動施設	長濱隆史	155
3) 自治体の運動施設	杖崎 洋	156
4) 民間の運動施設・フィットネスクラブ	杖崎 洋	157
4. 運動関連資源マップ	小熊祐子	159
5. 運動連携パス・運動療法連携パス	小熊祐子	161



IX. 健康スポーツに関する医師と指導者の研修・認定制度

1. 医師のためのスポーツ医学研修・認定制度		
1) 日本医師会認定健康スポーツ医制度	羽鳥 裕	164
2) 日本スポーツ協会（JSPO）公認スポーツドクター	川原 貴	166
3) 日本整形外科学会認定スポーツ医	新井貞男	167
4) 日本パラスポーツ協会公認障がい者スポーツ医	坂野元彦・田島文博	168
2. 運動指導者の資格		
1) 健康運動指導士	荒籾忠志	172
2) 理学療法士	高野義隆	173
3) 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者	川原 貴	174
4) その他，各学会等認定資格	柳川忠廣・亀井美和子・碓井外幸・鈴木志保子	177
5) 日本パラスポーツ協会公認障がい者スポーツコーチおよびトレーナー	指宿 立	179
6) 医学系学会認定の運動に関する指導士資格 心臓リハビリテーション指導士， 糖尿病療養指導士，その他	牧田 茂	180
7) スポーツ団体の資格例	荒籾忠志	181

X. 健康スポーツ医の活動の実際

1. 日常診療における健康スポーツ医活動実践例	染谷泰寿	184
2. 多角的医療機関経営と運動療法	太田匡彦	186
3. 行政等と連携した保健事業への展開	貝原良太	188
4. 整形外科医のスポーツ医活動と地域連携	菅 義行	190
5. 地域のスポーツ大会を支える医師会の活動	小笠原定雅	192
6. 都道府県医師会・郡市区医師会の「健康スポーツ医活動向上」のための取り組み	山根光量	195
COLUMN 健康づくりにおける身体活動・運動の重要性と中長期的な展望について	佐々木孝治	048
COLUMN 運動を健康維持・増進に役立てるために	長阪裕子	151
COLUMN 健康スポーツ医を活用した市民への健康啓発活動について： 西宮市医師会（兵庫県）の取り組み—脊椎ストレッチウォーキング in 西宮—	勝部芳樹	160
索引		197

本文中のマークについて

-  : 特に知っておくべきポイント。
 : 少しレベルの高い知識，内容をより深く理解したい場合に。



本文中に記載の URL や QR コードは本書出版時の情報に基づいております。読者の方には、今後、変更等がある可能性がございますこと、ご了承くださいませようお願い申し上げます。

QR コードは（株）デンソーウェーブの登録商標です