

健康増進・生活習慣病予防の地域拠点をめざす

■
勝木保夫*

北体研で始まったメディカル・フィットネスの 実践

北陸体力科学研究所(北体研)は1984年、全国に先駆け厚生省第一号の医学・運動・栄養をベースとした健康増進施設「ダイナミック」としてオープンした。その背景には、勝木道夫理事長が1966年に小松市初の整形外科病院を開業した頃の社会環境があった。当時の小松市には、金属加工に従事する人や農業に就く人が多く、動力機械の少ない頃であった。

「腰痛患者が多かった。仕事で重いものを運搬するため、毎日の働きのなかで腰を傷めた。休業し治療し、軽快して職場に復帰しても、職場環境の中に腰痛発症の原因があるから、そのうち症状が再発することになる」、「その悪循環を防ぐためには、従来の static な運動だけでなく、dynamic な運動療法で足腰を鍛えて頑健な肉体に改造し、腰痛の原因になり得る環境に復帰しても再発しないようにする必要があると考えた」。

また、高度経済成長とともに生活習慣病が増加し、整形疾患のみならず、脳血管疾患のリハ対象者が増加した。「増え続ける脳卒中患者様の厳しい社会復帰状況をみるにつけ、総合的健康増進事業の必要性を痛感していた」。北体研開設は、そんな思いを抱え続けた理事長の、いわば10年越しの夢でもあった。

世界にお手本がない、「ダイナミック」方式

夢の実現のため、メディカルチェックに基づく運動処方作成とその実践こそ、健康増進や生活習慣病対策の根本であるとの理念を打ち立てた。身体チェックとその結果から個人になされた運動処方の実践こそが、私たちが始めたメディカル・フィットネスである。やみくもに筋トレを行う体育館を提供するのではなく、心肺機能や部位別筋力を検査、測定する体力測定室、水中心電図

表-1 勝木グループ沿革

1966年12月	整形外科芦城病院開院
1968年11月	リハビリテーション加賀八幡温泉病院開院
1982年12月	北陸体力科学研究所財団法人認可
1984年5月	ダイナミック、オープン
1993年4月	在宅介護支援センター、小松市より委託
2001年10月	やわたメディカルセンター、オープン



図-1 病院(右)と北体研(左)をのぞむ

* 医療法人社団勝木会やわたメディカルセンター副院長

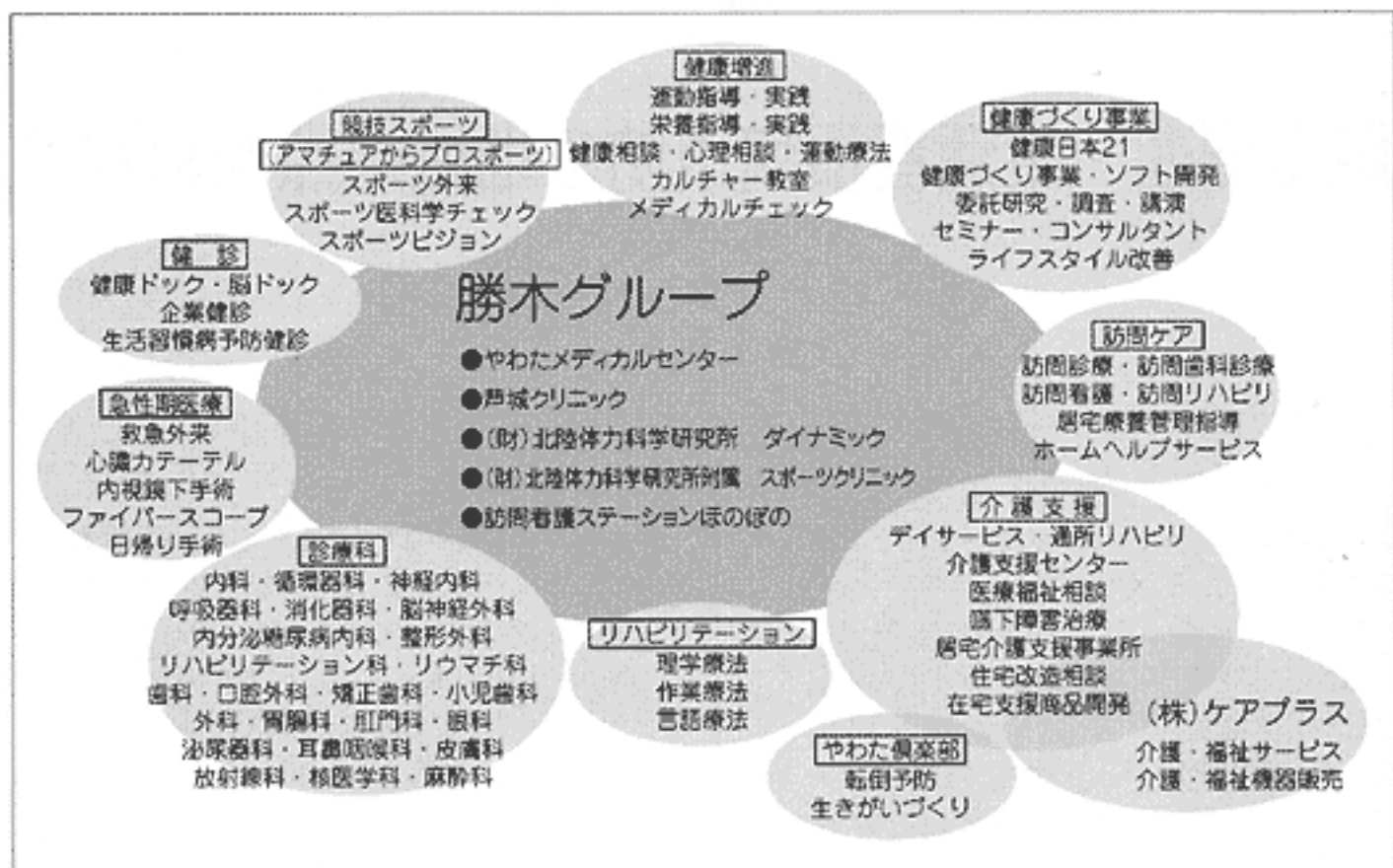


図-2 勝木グループの概要(2003年2月現在)

記録可能な25m温水プール、ベースメーカー付きランニングトラック、大小のトレーニングジムを中心に、身体データに基づいた運動を処方し、利用者への指導を徹底した。

「ダイナミック」開設の動機の一つは整形外科疾患だったが、一般利用者にも高血圧や肥満、痛風、糖尿病といった生活習慣病やその予備群が多数見つかった。このため身体状況をトータルに把握して個々の生活習慣を見直し、それぞれに応じた行動変容に結びつけるといった、生活習慣病の予防と治療も視野に入れた。このため、北体研では個人別の運動処方・栄養処方を出し、専任の運動指導員や管理栄養士が付ききりで処方の実践をサポートするスタイルをとった。

「個々の身体のチェックから生活を見直し、新しい生活への行動変容を実現していただきたい」。私たちのメディカル・フィットネスはこんなふうにして始まった。それは当時、世界で誰も行っていない取り組みであった。これが、いまでも脈々と続くダイナミックのメインテーマである。

■ 病気になる病院をつくりたい

前述の整形外科病院(現：芦城クリニック)に加えて、新しく1968年に北陸初のリハビリテーション専門病院としてスタートした「リハビリテーション加賀八幡温泉病院」は、当時「リハビリテーション」と「レクリエーション」の違いが認識されていない時代にオープンした。

リハビリテーションを進めるうちに、脳卒中など、長期のリハを余儀なくされ大きな機能障害と戦わなくてはならない背景に、患者本人に高血圧など基礎疾患の対策ができていないことがあまりに多いことがわかった。脳血管障害と関連の深い循環器疾患、糖尿病などはまさに生活習慣病であり、障害発生前に予防策を講じておくことが必要不可欠である。

私たちは、これまでに診てきた患者様の実情を踏まえ、「疾病になる前の川上対策：第一次予防医学の重要性とその実践ノウハウの提供」が、地域医療への多大なる貢献に結びつくことを確信した。

ダイナミック誕生後は、病院内の治療に留まら



図-3 北体研でのメディカルチェック



図-4 やわたメディカルセンターでのドクターミニ講話



図-5 プールでの水中リラクゼーション指導=北体研



図-6 ダイナミック スーパーアリーナでのトレーニング光景

ず入院中から生活習慣や生活内容、そして食事の見直しを始めていただき、患者様の退院後の行動変容へと結びつくよう、働きかけを開始した。病院への入院や通院をきっかけとして、健康増進施設「ダイナミック」の玄関をくぐりやすくなるよう、スタッフが患者様を後押しするのである。病院としてコースを設定するなどの企画をしたわけではなく、「ダイナミック」の役割を理解しているスタッフから自然と生まれてきた機運であった。治療は病院という枠を超えたのである。

2001年秋、やわたメディカルセンター誕生

リハを円滑に遂行するための生活習慣病対策などが必要になり、次第に循環器科、糖尿病科など

を開設し、リハ科を中心に各診療科が充実してきたリハビリテーション加賀八幡温泉病院は、4期の増改築を経て、93年には23科258床体制ができあがった。各科の充実とともに患者数も増加して、1996年ごろには患者数が当初見込みの4倍以上となり、病院ハードとしては限界になってしまった。2001年10月、名称を「やわたメディカルセンター」に一新し、隣接地に全面増築してリニューアルした。新しい出発にあたって、私たちは「21世紀型の医療サービスの提供」と「新しい癒しの空間の創造」をテーマに掲げ、①健康増進および生活習慣病予防の拠点となる病院づくり、②一般急性期医療の拡充、③リハビリテーション医療の充実を新病院の3本柱とした。

治療後、からだのメンテナンスはダイナミックで

やわたメディカルセンターの開設以降、退院後のからだのケアをダイナミックでなさる患者様が目にみえて増えてきた。医師の勧めで入院中から施設利用を体験し、退院後は会員制のダイナミックに入会⇒メディカルチェック⇒個別の運動・栄養処方⇒運動療法の実践⇒ライフスタイル改善へ、という流れである。病院での治療後、ダイナミックに場を移し運動療法を始めた方々がこの形でライフスタイル改善に意欲を燃やし、嬉々としてそれぞれのプログラムを楽しんでいる。

まもなく68歳の誕生日を迎えるTさん(女性)は脳卒中後のリハビリテーションを乗り越え、プールでの水中歩行、腕の力を強くするダンベルでの筋トレを週3回のペースで行う。変形性膝関節症⇒人工関節置換術⇒術後のリハビリテーションを経て運動療法を始めたKさん(73)(男性)は、自転車と筋トレ、水中運動を精力的にこなし、バランストレーニングも欠かさない。始めてからは澁淵と昔の快活さがよみがえった。

動線の向上が関係を促進

「やわたメディカルセンター」の誕生で、健康増進・医療・リハビリテーション・在宅介護サービスへと連なる私たち勝木グループの総合的なヘルスケア体制は、より一層現実味を増してきたと考えている。ハード一新と動線の向上は相互の施設、スタッフ間の関係の実をあげ、機運をさらに盛り上げた。

病棟デイルームでの糖尿病教室、ゆったりした待ち合いスペースを利用したドクターミニ講話シリーズ、規模を拡充して再スタートした「在宅サービスセンター」でのパワーリハビリテーションや介護予防教室など、多彩な試みが一斉に動き出した。地域の病院利用者お一人おひとりに適したヘルスケアサービスをどう提供できるか、その大切さを各専門職がごく当たり前のこととして考え、行動するようになった。

外来患者にマンツーマンの栄養相談コーナー

自然の柔らかな光りが射し込むように設計した「やわたメディカルセンター」のホスピタルコリドー(大廊下)の中ほどで、週2回管理栄養士による「食と健康」の相談をお受けしている。栄養部が自発的に実施したこの企画には、病院の患者様だけでなく、一般の方からも実にさまざまな質問が寄せられる。「貧血にいい食べ物は?」、「健康食品って、本当に効き目がある?」、「祖父は歯が弱いので何をどう食べさせるか困っている」など、毎回の質問は分厚い記録簿にきっちり書き記し、栄養指導の貴重なQ & Aとなっている。「地域の皆さんが、心身ともによりよい健康状態で過ごしていけるよう、あらゆる角度からサポートさせていただきたい」。私たちが目指す、地域へのトータルヘルスケアは、こんな形にも現れている。

毎年行うプロ野球キャンプ訪問

医療施設と健康増進施設がこうして密接に連携し、心身のケアにあたる施設は他にはないようである。この異なる2施設の連携がプロスポーツ選手にも安心感をもたらすようだ。「医師やナース、管理栄養士が選手それぞれの状態をしっかりと把握し、丁寧に対応していただける」。21年連続で、主力選手がシーズンオフのメディカルチェックに訪れる大阪近鉄バファローズからも評価をいただいている。メディカルチェックでの処方が有効であるかどうか、実際のスポーツ現場で戦う選手らがどのようにコンディションを整えているか、毎年ドクターと検診スタッフが宮崎日向キャンプにお邪魔している。

新しい形の健康増進サービスを

私たちは、病院と運動療法施設の連携を通して、地域の皆さまに疾病予防や健康増進を積極的にお手伝いしていきたいと思う。病気になる前に、検診や生活習慣の見直しから始まるライフスタイル改善プログラムで、健全な生活を送ってい

ただきたい。万が一罹患したら、生活改善・行動変容で再発を防止し充実した生活を楽しんでいたきたい。さらに、在宅サービスセンターが取り組む転倒予防教室やパワーリハビリテーションの成果を通じて、地域ぐるみの安心・健康・はつらつとした町づくりを推進したいと願うのである。

丸みのあるやさしいフォルムで自然との融合を図ったやわたメディカルセンターが、心とからだの癒しの場として、その中核的役割を担い、新しい形の健康増進サービスを提供できるよう、小松市八幡の丘陵地からさらなる発信を重ねたい。