

座長／埼玉医科大学国際医療センター心臓リハビリテーション科／牧田 茂
／早稲田大学スポーツ科学学術院スポーツ科学研究科／坂本静男

糖尿病や高血圧など内科疾患の治療や発症予防において、運動療法が効果のあることは広く認められている。たとえば、虚血性心疾患を代表とする心臓病の再発予防や予後改善に関して、運動療法効果の多くはエビデンスレベル A と評価されており、その結果として、予後改善が認められることからクラス I に分類されている。ヨーロッパではドイツを中心に、心臓病患者の維持期における地域レベルでの運動療法が活発に実践されている。

本シンポジウムでは、座長がドイツでの運動療法の状況を簡単に説明した後、わが国における内科疾患の運動療法の重要性と普及に関する問題点を各演者に講演していただいた。

最初に慶應義塾大学スポーツ医科学研究センターの小熊祐子先生から、「運動療法の意義と日本の状況」というテーマで、運動療法の多面的効果について概説され、歩行（週1時間以上）の継続により医療費が13%削減されるデータを示し、糖尿病を例に挙げて、発症予防としての前向きコホート研究の成果や2型糖尿病患者への運動療法・身体活動指導によるHbA1c改善効果を示した。

しかし、日本糖尿病学会の調査成績から実地臨床では、食事療法と比較して、糖尿病専門医でさえ十分な運動指導はしておらず、患者側も運動療法をやっていないと回答した者が半数を占めていた。

慶應義塾大学スポーツ医学研究センターの東宏一郎先生は「運動内容と運動療法の効果」というテーマで、運動方法のオプションの広がりについて述べられた。

運動強度に着目した高強度インターバル運動が注目されていることをまず紹介した。運動量としては、わずかにもかかわらず、従来の中強度の長時間運動と同等以上の心肺持久力およびインスリン抵抗性の改善効果が報告されている。次に、有酸素運動とレジスタンス運動の併用の有用性を強調した。中高齢者においてはメタボリック症候群とロコモティブ症候群を併せ持っている場合が多く、運動という共通の概念のもとに両疾患に配慮しながら、個人にあったオーダーメイドの運動療法を提案していくことが運動の普及に重要であると締めくくった。

藤沢市保健医療センターの小堀悦孝先生は「藤沢市保健医療センターにおける運動指導」というテーマで、藤沢市が平成6年から行っている生活習慣病などの疾病予防に向けた健診、健康保持増進に関する保健事業（健康トレーニング事業：健トレ）の成果と事業継続における問題点について述べられた。健トレにおける運動療法の効果については、国保ヘルスアップモデル事業の成果を紹介した。このモデル事業では健トレに参加した介入群と対照群を設定して3年間にわたる大規模調査を行った。その結果、運動療法および食生活改善により、多くの危険因子の有意な改善がみられ、運動療法が動脈硬化性疾患の一次・二次予防に有効であることが示唆された。

最後に名古屋大学総合保健体育科学センターの押田芳治先生が「スポーツ施設と提携した運動療法」というテーマで、運動療法システムの違う3か所の施設紹介とその効果について解説された。まず、糖尿病専門クリニックに隣接する小規模運動施設の運動療法効果について、体重減少やHbA1c減少効果について述べた。次に、スポーツジムにおける有酸素運動の出張指導により、歩数と血清アディポネクチンが有意に増加したという成果を報告した。最後に、大学の施設を利用した有酸素運動とレジスタンス運動を併用したPace Trainingによるインスリン感受性改善効果を説明した。

わが国の運動療法の普及のためには、行政ならびに国民に運動療法が正当に評価されること、診療報酬に反映されること、そして専任スタッフによる運動指導の3点がまとめられた。当学会が慢性疾患患者の運動療法分野で先進的に活動することが求められる。