

みんなの健康・体力づくりを応援します

財団法人 健康・体力づくり事業財団

健康づくり

2006

10

No.342

10月は
体力づくり
強調月間
です

■特集

動き始めた健診・
保健指導の見直し

■健康最前線

地域での心臓リハビリ
テーションの普及に向け、
運動療法事業を推進する
NPO法人ジャパンハートクラブ

〈好評連載〉

楽しいフィットネスプログラム
「コアコンディショニング」



地域での心臓リハビリテーションの普及に向け、運動療法事業を推進する

NPO法人ジャパンハートクラブ

URL <http://www.npo-jhc.org>
e-mail info@npo-jhc.org



メディックスクラブ府中支部での運動教室の様子

NPO法人ジャパンハートクラブは、運動療法を用いた地域での心臓リハビリテーション事業を推進し、専門家の養成に力を入れている。心臓リハビリは、心筋梗塞等の心疾患患者の再発予防や運動能力の改善、生命予後の改善に効果が期待される。

今回は、心臓リハビリの現状や同クラブの取り組みについて紹介する。

心臓リハビリテーションは質・量ともに不足

心筋梗塞や心不全といった心疾患は、がんに次いで多い死亡要因で、患者も増加傾向にある。心疾患患者を対象とした心臓リハビリテーション（以下、「心臓リハ」）では、栄養指導や運動療法、心理カウンセリングなどを行い、患者の身体的・精神的・社会的な機能向上を図る。生活の質や生命予後の改善に有効だが、日本では心筋梗塞患者の5%程度しか利用していない。

その背景には、心臓リハを実施している医療機関が少ないことや、保険適用が発症から5か月と期間が限られていることが要因だ。さらに退院後の地域社会（かかりつけ医、自治体の保健事業、フィットネスクラ

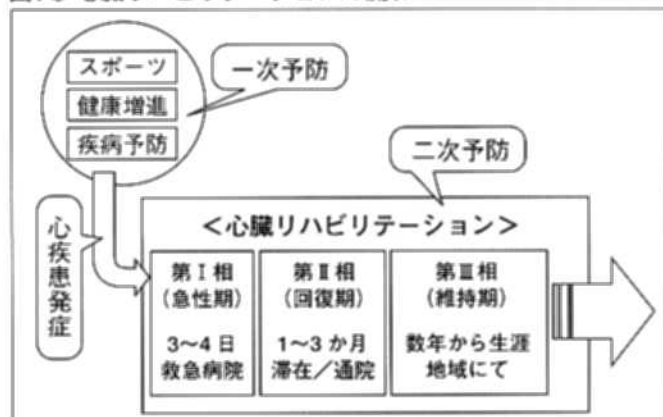
ブ等）にはリハビリのノウハウがほとんどなく、対応しきれないことが挙げられる。

図1は心臓リハの流れを示している。第Ⅰ相や第Ⅱ相でのリハビリ事業は、都市圏の大病院に集中している。そのため、患者の生活に密着した地域で生涯取り組むことができるケースはきわめてまれだ。心臓リハは行える場所と、専門的に指導できる専門家が不足している。

心臓リハ先進国・ドイツは「身近」「安全」「低価格」を実現

こうしたことから日本心臓リハビリテーション学会は、平成12年から心臓リハビリテーション指導士（以下、「心リハ指導士」）の認定を開始している。心リハ指導士とは、心疾患患者における心肺運動負荷試験の実施や処方箋に基づいた運動プログラムの立案、運動療法の実施、患者や家族が直面する不安や抑うつ症状のカウンセリング、救急処置まで包括的に対処できる、知識と技術を有する専門資格である。医師、看護師、理学療法士、臨床検査技師、管理栄養士、健康運動指導士等を対象としており、18年8月末現在で、100

図1●心臓リハビリテーションの流れ



0名を超える資格取得者が誕生している（図2参照）。

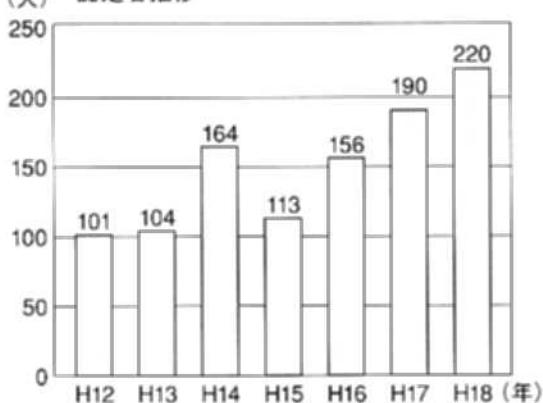
しかし、心リハ指導士の多くを医療従事者が占めているとおり（表参照）、病院でのリハが中心であり、退院した心疾患患者が地域で気軽にリハビリできる環境にはない。そこで同学会の有志は、地域の第Ⅲ相リハビリが普及しているドイツの事例を参考にした。

ドイツの心臓リハでは、急性期から回復期、そして退院後の地域でのリハビリへとスムーズに連携がとられている。特に非営利組織が運営する地域リハは、全国5000か所に

表● 職種別・心臓リハビリテーション指導士数
(平成18年8月末現在)

職種	人数(人)
医師	267
看護師	179
理学療法士	336
臨床検査技師	191
管理栄養士	11
薬剤師	9
健康運動指導士	44
その他	11
合計	1,048

図2● 心臓リハビリテーション指導士の認定者推移



※図2、表とも日本心臓リハビリテーション学会ホームページより作成

上る。有資格者が高校の体育館など無料の公共施設を利用して運動指導を行っている。
また、心臓リハを続けることで心疾患の再発や死亡率が減少するため、参加者が生命保険に加入している場合には、生命保険会社から参加費用の支給もある。心疾患患者にとって、身近で安全、低価格なりハビリに取り組める環境がそろっている。

心疾患ハイリスク者に効果を発揮する運動療法



ジャパンハートクラブの理事長・濱本紘さん(右)と、同クラブ副理事長・伊東春樹さん(左)

こうしたドイツでの成功例を日本でも実現させるため、同学会の有志は、平成16年5月にNPO法人ジャパンハートクラブ(理事長・濱本紘)と日本心臓血圧研究振興会付属榎原記念病院心臓リハビリテーション部(顧問)を設立。同クラブの事業は、健康増進活動や循環器病予防の研修、運動療法・心臓リハの指導者養成など多岐にわたるが、その中心は地域を基盤とした組織による心臓リハビリテーション活動「メディックスクラブ」の運営だ。

副理事長を務める伊東春樹氏は、「健康な人のみならず、心疾患患者にも運動は必要。メディックスクラブでは、地域の既存施設を利用して、心リハ指導士を核とした運動療法に力を入れている」と話す。

図3は慢性心不全患者を対象とした運動療法の効果を表したものの。施行群は非施行群に比べて、心不全の再発が少なく、5年間で心臓が原因の死亡は約23%減った。運動の実施と継続は、心疾患ハイリスク者に有効なことがわかる。

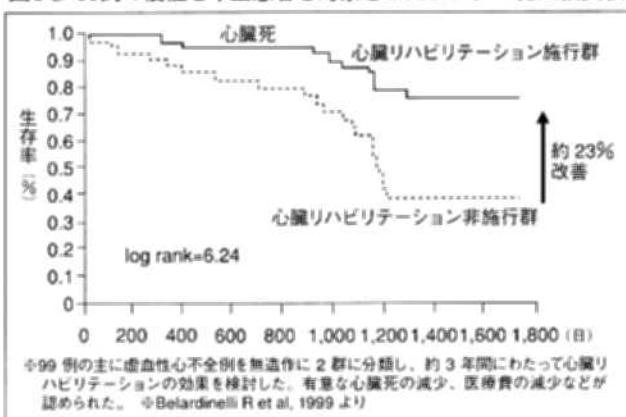
心臓リハビリテーション指導士を核に運動教室を実施

メディックスクラブは、次頁の図

「健康な人のみならず、心疾患患者にも運動は必要。メディックスクラブでは、地域の既存施設を利用して、心リハ指導士を核とした運動療法に力を入れている」と話す。

図3は慢性心不全患者を対象とした運動療法の効果を表したものの。施行群は非施行群に比べて、心不全の再発が少なく、5年間で心臓が原因の死亡は約23%減った。運動の実施と継続は、心疾患ハイリスク者に有効なことがわかる。

図3● 99例の慢性心不全患者を対象としたランダム化比較試験



4のように日本心臓リハビリテーション学会の指導の下、週に1〜3回運動教室(1回60〜90分)を開催している。運動指導には、心リハ指導士と健康運動指導士が2名あたり、参加者は入院していた病院から紹介を受けた、保険適用期間外の方が中心だ。同クラブは18年8月末現在で、仙台、埼玉、東京、府中、大阪、北九州の6支部で行われており、参加者は計150名(男性99名、女性51名)で、平均年齢は67・8歳。そのうち99名が虚血(重複あり、以下同じ)、85名が高血圧、70名が高脂血症、40名が糖尿病といったようにハイリスク者が多数を占める。

図4●メディックスクラブの運営

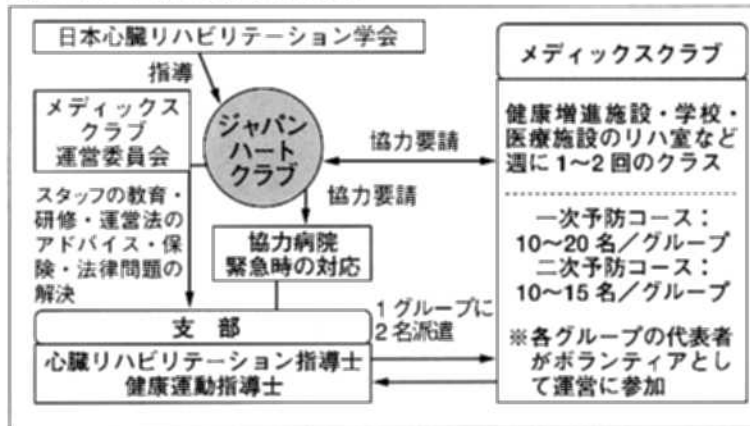
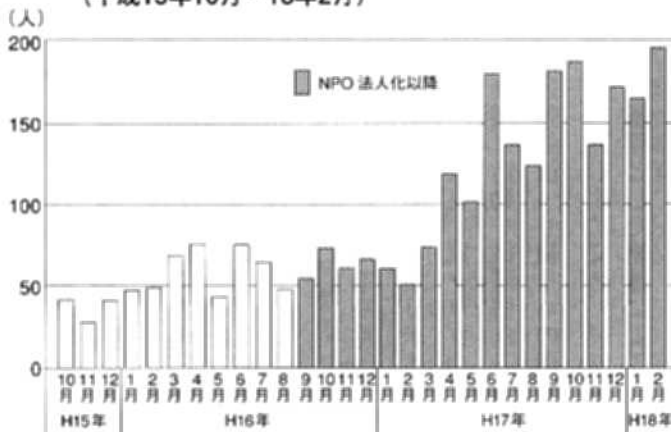


図5●メディックスクラブの参加者数の推移 (平成15年10月～18年2月)



東京支部で運動指導する心リハ指導士・鈴木佐和子さん

そのため参加者の運動については、主治医からの運動処方箋に基づいて行われる。心拍数や運動強度、運動の種類（歩行や自転車の可否・時間）等が記載されており、指導者は個々の運動処方を順守しつつ運動プログラムを作成している。

運動メニューは各支部によってさまざま。たとえば東京支部では、比較的高齢者が多いため、準備運動としてストレッチ体操とソフト太極拳を10分、低強度のエアロビクタンクスを25分、チューブなどを使った

筋力トレーニングを15分間行い、整理運動のストレッチ（10分）でしめる、という60分の構成になっている。

同支部で指導する、心リハ指導士で健康運動指導士の鈴木佐和子氏は、「運動の前後に簡単なメディカルチェックと問診をしています。運動前の血圧は160/90mmHg以下、運動中の心拍数は運動処方箋で指示された数値を上限とします。ダンスなどの

全身運動で持久力の維持・向上をめざしています」と話す。主治医とのコミュニケーションや救急時の対応、硝酸薬（静脈を広げ心臓の負担を軽減する）等の参加者が所持する常備薬の確認にも注意を払っている。

また、参加の継続性を考えるならば、経済的負担を軽くすることも必要だ。教室参加費は1回当たり1000～1500円。実施場所は主に公共施設などを利用し、緊急時の対応として、地域の病院に受け入れ等の協力要請をとりつつ、教室の運営に医師を加えないことで、コストの削減を図っている。メディックスクラブは、気軽に安全、廉価にチャレンジできることもあり、参加者数も順調に増えている（図5参照）。

一次予防と心臓リハビリには
心リハ指導士+健康運動指導士

メディックスクラブは、心疾患患者対象の教室だけでなく、中高年を中心とした一次予防教室も開催している。中高年になると「ちよっと血圧が高い」「不整脈がある」といった何らかの健康不安を抱えている場合が少なくなく、そうした人が安心して運動できる場所にもなっている。

また、伊東副理事長は「ハイリスク者への指導もできる健康運動指導士をめざす人は、メディックスクラブをおおいに利用してほしい」と、専門家の育成の場でもあると強調する。同クラブは心リハ指導士をメインに、健康運動指導士がサブ指導者として運営にあたる。ハイリスク者への運動指導の現場を経験して、心リハ指導士の資格を取得することは、指導の幅と質を高めることにもなる。今年度からは心リハ指導士の受験条件に、症例報告が追加されたため、同クラブでの勉強はさらに意義のあるものになった。

医師・看護師等の医療従事者は、多くの場合、患者と一対一の関係にある。しかし、健康づくりはもとより、第Ⅲ相リハビリは集団で行うことが多く、健康運動指導士の得意領域だ。健康運動指導士の活躍が期待される分野の一つといえる。

ジャパンハートクラブの設立趣旨である、地域を基盤とした組織による、運動療法・心臓リハの普及啓発は、メディックスクラブの全国展開とともに、運動教室を担う健康運動指導士のレベルアップや、心リハ指導士資格取得者の養成・活躍がカギを握っている。