

最新医学・別冊 心臓リハビリテーション (別刷)

NPO 法人ジャパンハートクラブ

伊 東 春 樹 濱 本 紘

最 新 医 学 社

第7章 ● 第Ⅲ相心臓リハビリテーション

NPO 法人ジャパンハートクラブ

要旨

本邦においては、一般国民はもとより医療者においても運動の持つ医学的重要性の認識が低く、循環器疾患の1次予防や2次予防に十分利用されているとは言い難い。そこで、広く運動療法の有用性を啓発し、循環器の運動療法に関する知識と経験を持った運動指導士の育成、また彼らによる地域の健康増進活動としてのメディックスクラブを運営する目的でジャパンハートクラブは設立された。この活動は本邦の第Ⅲ相心臓リハビリテーションシステムの確立にも資すると考えられる。

● 本邦の心臓リハビリテーションの現状

今日、心筋梗塞や心不全など心疾患患者に対する心臓リハビリテーションの効果（運動耐容能改善、心事故回避、生命予後改善など）は明白である。欧米ではかなり以前からその有用性・必要性が広く認識され、第Ⅰ相（急性期）、第Ⅱ相（回復期）、第Ⅲ相（維持期）共に積極的に取り組まれている。しかし、我が国において、回復期心臓リハビリテーションを実施している施設は非常に少なく、4～11%と報告されている¹⁾。残念ながら、本邦に約9,000存在する病院のうち、急性期・回復期心臓リハビリテーションを実施しているのは2006年7月時点で289施設である。運良く、そのような病院に入院し、回復期の心臓リハビリテーションが受けられても、維持期の心臓リハビリテーションが行われているのはさらにそれらのうち3.7%に過ぎず²⁾、日本全体としてはほとんど実施されていないと言っても過言ではない。

また、心臓手術など心臓病に対する高度医療を行う施設はセンタ

図3 メディックスクラブ府中の活動風景



の運動処方箋を持って参加する。運動の内容は参加者の病態や体力に合わせ、体操、有酸素運動、レジスタンストレーニングなどを組み合わせ、参加者個々の運動処方から逸脱しないような集団指導を行っている。

メディックスクラブは現在6つの支部と8つの会場で行われている。仙台支部（東北大学）、東京支部（千駄ヶ谷東京体育館・巣鴨三菱養和会・虎ノ門フィジオセンター）、府中支部（榊原記念病院：図3）・八王子支部（東京社会保険センター八王子）・大阪支部（関西医科大学）・北九州支部（九州厚生年金病院）が実施中であり、他に数カ所が準備中である。図4には発足後のメディックスクラブ参加者数を示す。

メディックスクラブへの参加は基本的に個人負担であり、保険制度の観点からみると、1次予防により医療保険給付の開始を遅らせると同時に給付額を抑制し、2次予防（維持期心臓リハビリテーション）により、医療保険給付額の抑制と介護保険給付開始時期を遅らせることで医療経済的に十分価値があると考えられる（図5）。

● 指導士育成事業

JHC ではメディックスクラブの運営ばかりでなく、維持期心臓リ

図4 2003年4月から2006年12月までのメディックスクラブ参加者の推移

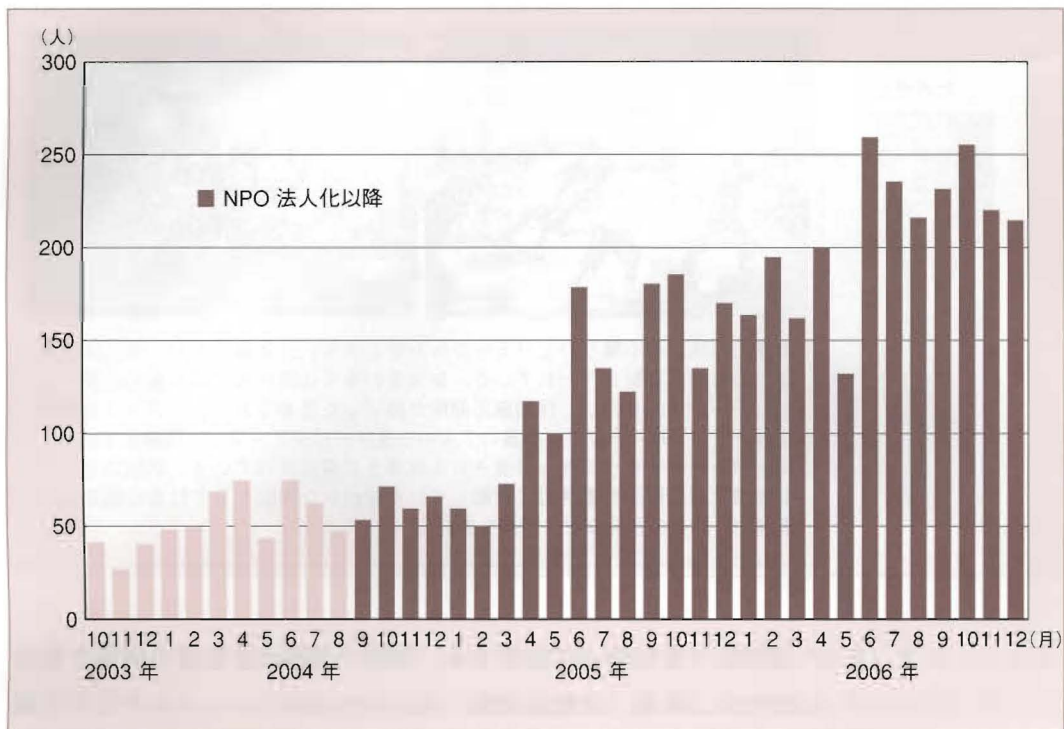
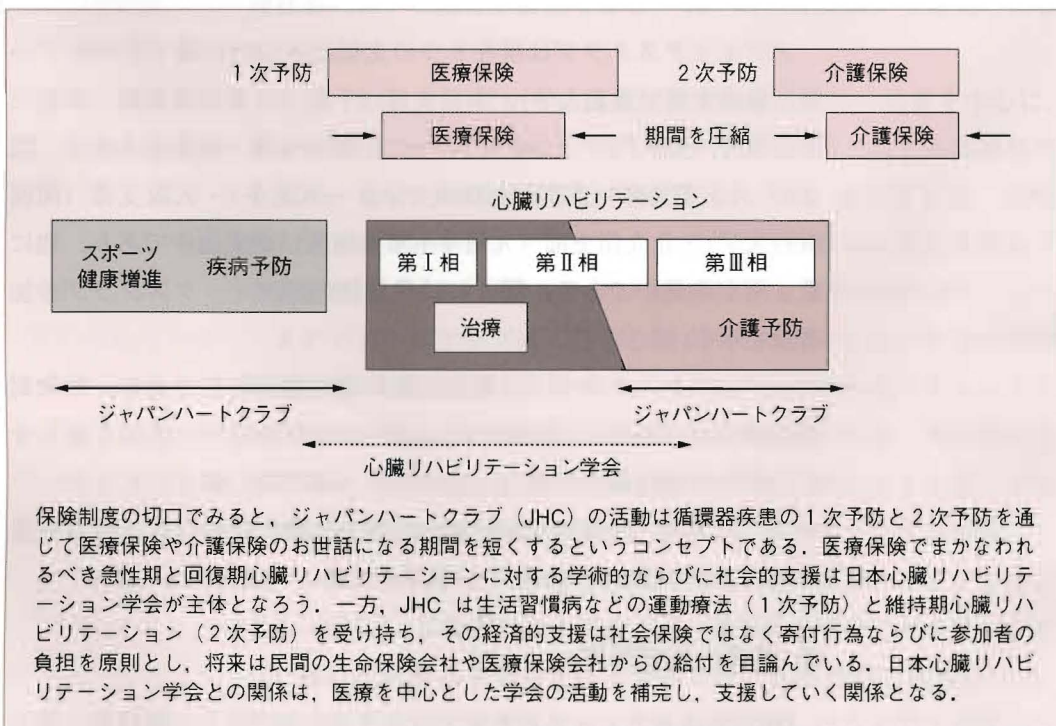


図5 保険制度の観点からみたジャパンハートクラブ（JHC）の活動



保険制度の切り口でみると、ジャパンハートクラブ（JHC）の活動は循環器疾患の1次予防と2次予防を通じて医療保険や介護保険のお世話になる期間を短くするというコンセプトである。医療保険でまかなわれるべき急性期と回復期心臓リハビリテーションに対する学術的ならびに社会的支援は日本心臓リハビリテーション学会が主体となろう。一方、JHCは生活習慣病などの運動療法（1次予防）と維持期心臓リハビリテーション（2次予防）を受け持ち、その経済的支援は社会保険ではなく寄付行為ならびに参加者の負担を原則とし、将来は民間の生命保険会社や医療保険会社からの給付を目論んでいる。日本心臓リハビリテーション学会との関係は、医療を中心とした学会の活動を補完し、支援していく関係となる。

ハビリテーションに関する調査研究などに加え、日本では心疾患患者を扱える運動指導士がほとんどいない状況に鑑み、指導士の育成も行っている。JHC の指導士育成や研究調査、一般への啓発事業は、一部日本心臓リハビリテーション学会の活動と重複するところもあるが、基本的には1次予防と維持期心臓リハビリテーションが中心であるため、心疾患の発症から第Ⅱ相リハビリテーション、別の言い方では医療保険が使われる時期がその活動の中心となっている日本心臓リハビリテーション学会とは、互に補完する活動である（図5）。

主な教育事業としては、運動処方研究会主催運動処方講習会、心肺運動負荷セミナー、ホノルル心臓リハビリテーションワークショップ、安全管理とAED講習会、心臓リハビリカンファレンスなどを定期的に開催している（<http://www.npo-jhc.org>）。

AED : automated
external defibrillator

● 研究活動

本法人に所属する研究会には、運動処方研究会、運動循環器病学研究会などがあり、これらが中心となって維持期心臓リハビリテーションや生活習慣病の1次予防に資する基礎的・臨床的研究活動を行っている。また、学術雑誌の編集や出版事業を通じて、研究成果を公表するとともに循環器疾患の1次予防と2次予防の普及に取り組んでいる。

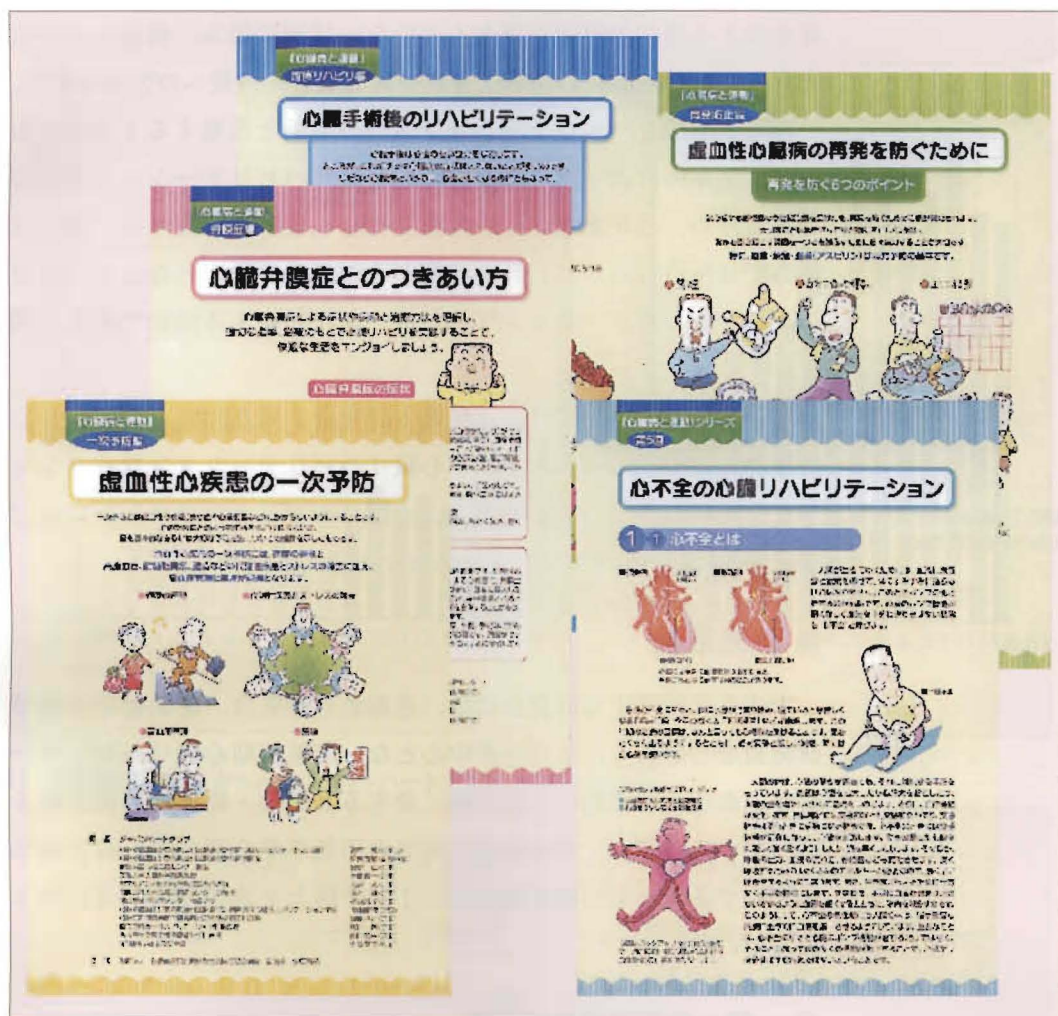
● 一般への運動療法の啓発

JHC では定期的な一般向け講演会を開催するとともに、日本循環器学会学術集会、日本心臓病学会学術集会、日本心臓リハビリテーション学会学術集会時に「専門医と市民が集うウォーキング」を開催して、一般に運動の重要性を啓発している。また、患者さん向けパンフレットとして『運動と心臓病シリーズ』を発行（図6）、機関誌『ハートフル』とともに配布している。

● 行政、開業医と連携し1次予防も視野にいて展開

JHC の活動の1つの特徴として、維持期心臓リハビリテーションばかりでなく、1次予防も視野に入れて活動していることがある。

図6 患者さん用パンフレット



メディックスクラブの持つ運動療法システムに関するノウハウは、そのまま生活習慣病、メタボリックシンドロームの予防と治療に有効である。医療施設ではなく、地域の体育館や複合福祉施設などを利用して実施しているメディックスクラブであれば、メタボリックシンドロームの人のアクセスも容易であり、また、心臓リハビリテーション指導士が指導することで、糖尿病や高脂血症で心合併症や循環器疾患のリスクを持つ例に対しても適切な運動療法を指導することができる。各支部によって1次予防のための運営方法は若干異なるが、例えば府中支部では、「現在、府中市の健康事業（総合健康診査など）を利用し、開業医の協力を得て、心疾患ハイリスク症例

を抽出し、府中市の運動施設を利用して榊原記念病院のバックアップのもと初発予防を目的としてメディックスクラブを運営していく」という構想を立てている。

伊 東 春 樹・濱 本 紘

文 献

- 1) Goto Y, et al: Use of exercise cardiac rehabilitation after acute myocardial infarction. Circulation J 67: 411-415, 2003.
- 2) リハビリテーション・消炎鎮痛等処置に係

わる調査実施委員会報告書 (中央社会保険医療協議会診療報酬基本小委員会診療報酬調査専門組織医療技術評価分科会調査). 平成17年6月15日