

NEWS LETTER

疾病予防・運動療法

特定非営利活動法人
日本運動療法推進機構
会報誌・第7号

(発行) 本 部/東京都千代田区一ツ橋2-2-1
共立女子大学臨床栄養学研究室内
事務局/神奈川県横浜市青葉区あざみ野
4-2-4ムウ21ビル ム・ウ21あざみ野内
電話 03-3237-1301 FAX 045-902-9770
E-mail jimukyoku@undoryoho.jp
(編集・印刷) 株式会社東京さくら印刷 医療介護出版企画部
東京都千代田区神田和泉町1-7-3三上ビル1階
電話 03-3865-0707 FAX 03-3865-0552
E-mail iryo@sakuraprint.co.jp

目次	
1	面 特集
2・3	面 特集・資料
4	面 お知らせ・評

運動所要量・運動指針の策定 検討会、報告書をまとめる

平成18年7月19日、運動所要量・運動指針の策定検討会(座長・富永祐民財団法人愛知県健康づくり振興事業団健康科学総合センター長)は「健康づくりのための運動基準2006」の報告書をまとめた。本報告書は今年1月の「健康づくりのための運動基準2006」を元に作成されたもので、具体的に身体活動・運動量に関する基準や体力に関する基準を定めたものである。

身体活動の目標は 週23エクササイズ

これまでの運動分野の施策は、平成元年に示された「運動所要量」、平成5年の「運動指針」が策定されていたが、この

表1 身体活動・運動・生活活動の定義

身体活動	安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動きのこと
運動	身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するもの
生活活動	身体活動のうち、運動以外のものをいい、職業活動上のもを含む

度、厚生労働省は最新の科学的知見にもとづき見直し、検討を行ってきた。同検討会では、国内外の文献から運動基準値を求め、健康づくりに関わる身体活動量の目標を設定した。その際、身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかを表す単位として「メッツ」を、このメッツに実施時間を掛けたものを「エクササイズ」と規定した。また、この運動指針では、「身体活動」「運動」「生活活動」を図1、表1のように定義づけた。同検討会では目標を「週23エクササイズ」の活発な身体活動(運動・生活活動)とし、「4エクササイズ

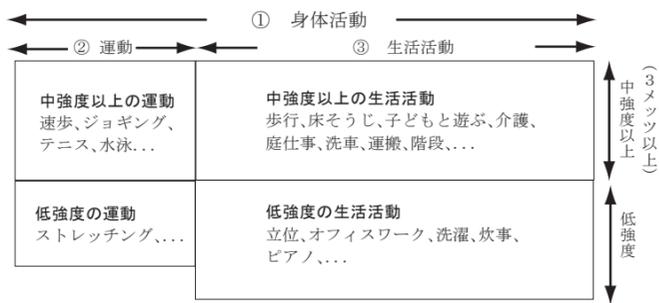


図1 身体活動・運動・生活活動

は活発な運動が望ましい」としている。更に運動指針では3メッツ以上(普通歩行に相当)の強度の身体活動を「活発な身体活動」とし、低強度の運動・生活活動は週23エクササイズの計算には含まない。活発な身体活動により、消費エネルギーが増えて身体機能が活性化される。これによって糖質や脂質の代謝が活発となり、内臓脂肪が減少。その結果、血糖値や脂質異常が改善されることで、生活習慣病予防に効果があるとしている。

「体力の向上」 「持久力」と「筋力」に着目

運動指針では、生活習慣病の予防に対し「体力の向上」についても着目している。なかでも「持久力」と「筋力」を取り上げ、運動を行ってこれらの機能を向上させることによる、予防

効果を期待している。また、持久力、筋力を高める運動を具体的に紹介。持久力を高める運動として、ジョギング、自転車、エアロビクスなどを、筋力を高める運動としては、腕立て伏せ、スクワットなど手軽にできる筋力トレーニングを取上げた。あわせて、日常生活においても、階段や坂道の上下り下りなどでも筋力向上が期待できることから、階段などの利用も勧められている。

個別の状況を考慮した 目標達成のためのアドバイス

運動指針では、個別の運動実践状況として「前熟考ステージ」「熟考ステージ」「準備ステージ」「実行ステージ」「維持ステージ」の5つのステージに分類し、各ステージにあった目標を達成するためのアドバイスを紹介しています。また、自分自身で現在のステージを確認することができるフローチャートを提示(図2を参照)。これは、個人が目標を達成するためのヒントとして役立つばかりではなく、運動指導の際にも有効に活用することができるよう配慮されていると考えられる。

このほか、運動指針では安全に運動を行うための注意事項として「運動を行うにあたって」や3メッツ以上の運動といった「身体活動のエクササイズ数表」など具体的な参考資料を掲載している。

エクササイズガイドとして 広く普及を図る

今回の運動指針は、広義の運動を「生活活動」と「運動」に分け、運動に親しみやすくし、幅広く普及させていこうという方針が感じられる。

それはこれまで理解が難しかった運動の強度と量を分かりやすく解説していることから読み取ることができる。また、どのような生活活動や運動が何メッツなのか、運動によるエネルギー消費と栄養によるエネルギー摂取との互換性、内臓脂肪蓄積の指標となる腹囲を1cm減らすにはどの程度運動が必要かなどについても説明している。実際の指導の現場においても、この指針を具体的に推し進めることが期待されていることが窺える。

表2 メッツ・エクササイズの定義

メッツ	身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位。座って安静にしている状態が1メッツ。
エクササイズ	身体活動の量を表す単位で、身体活動の強度(メッツ)に身体活動の実施時間をかけたもの。

表3 1エクササイズの身体活動量に相当する体重別エネルギー消費量

体 重	40kg	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg
エネルギー消費量	42 kcal	53 kcal	63 kcal	74 kcal	84 kcal	95 kcal

※安静時のエネルギー消費量も含めた総エネルギー消費量

えない時代になる。今まで何気なく行ってきた老人保健法での健診ではなくなる。そこにまたまた競争原理が働きますという。外来診療としてのプライマリ・ケア医の範囲だけでなく、国民皆保険と同時に国民皆健診であり、国民皆管理である。その施策が国民皆健康、皆長寿、皆幸福を目的に医療費抑制策ありきの施策でないことを望みたい。昨今のメタボリック症候群、生活習慣病の対応策としてどのように取り組むか暗中模索しながらもその方向性の範囲で積極的かつ迅速にかかりつけ医として動かざるを得ない時期である。介護保険制度並びに改定に当たっての介護保険、介護予防の対応も磐石とは行かないが動かざるをえない状況で動いて来た。まだ途中であるが結果として予防給付、特定高齢者対策はまだまだしっかり作動していないとの話を聞く。この施策も医療機関だけの問題としてぶつかるところではなく、いかに連携するかの熟たる施策であって欲しいものである。

**健診・保健指導、生活習慣病管理料
などとの関連から思う 長濱隆史理事**

医療保険者に対して40歳〜74歳の被保険者、被扶養者の対象者に特定健診、特定保健指導の計画の実施を08年4月から義務付けている(75歳以上は努力義務)。自己負担額は各保険者により差が出現、格差が出るかもしれない。健診業務がシステム、センター機能化して健診機関、医療機関等々が積極的に進むのを

特定保健指導は特定健診による生活習慣病の方、予備軍の方に対して各保険者はペナルティー回避の実績として頑張るであろう。要医療であれば適切な医療機関(?)であり、要指導、要経過観察は外部委託であろうが、手をこまねいて見ていることであろうか。疾病予防、運動療法施設の現場を抱えている多くの日本運動療法推進機構の会員にとって何ができるかを考えたとき、経済的な側面はあるとしても、本来の運動療法等のプログラムを提示できる場であることは確かであり、関わり合いの度合いを検討する必要がある。健康増進、疾病予防サービスがどのような形で特定健診、特定保健指導と連携するかは、保険者の財務的な展開に医療機関はどのように変わっていくかをしっかりとしなければ、かかりつけ医として患者側に立つべき姿が薄くなるであろう。委託事業にならざるを得ないであろうが、一応非営利事業者である医療機関が住民に対する評価を求められるのであれば、委託事業者との連携を重視する必要がある。まさしく今回「国保ヘルスアップ事業」として財団法人全国保健福祉情報システム開発協会との協力関係がありますので、会員の皆様にお