

運動療法の見える化－研究報告－

「専門運動指導者不在のクリニックでも至適運動強度を具体的に指導できた運動療法の実際」

研究背景と目的

東京医科大学八王子医療センター
糖尿病・内分泌・代謝内科 理学療法士 天川淑宏

糖尿病での運動の意義は、日常生活における身体活動量を増加させるだけでも血糖コントロールや体重の減少に促進的に働くため運動療法は食事療法と共に糖尿病の非薬物療法では重要な治療法です。その運動療法は患者からのニーズも高いが、指導に関しては専門家も少なく保険上も制約があるため歩数計などを用いた指導が一般的であり、その方法論は多種多様で未だ確立されているとはいえない。また食事療法や薬物療法は患者が費やす時間が殆どないのに対し、運動療法は時間が必要なことが多く、実践の障害となっている。そのなかでも糖尿病患者が行う運動で日常生活に取り入れ易いものは有酸素運動としてのウォーキングである。運動療法のガイドラインでは、至適運動強度による効果が期待できると示されている。その運動強度はMETsが指標とされている。しかし、患者が自覚的に理解するのは難しく、その指導においても課題が多い。

このウォーキングを糖尿病治療に活用するため我々は患者自身が運動強度(METs)を体得できる指導法を模索してきた。その方法は、時間や頻度を増やさずに日常的に取り組めるための体験型運動の見える化とし、至適運動強度となる運動時心拍数に同期する歩数/分として導き、ウォーキング時の歩行速度に相当する方法として確立した。

我々が開発した『運動指導設定ツール』での運動強度の指導や評価は、非常に簡便である。その指導法を用いた運動療法の非専門職種による運動介入指導を、糖尿病患者に前向きに検討した研究(RCT)を実施しました。