JAETP 特定非営利活動法人 日本臨床運動療法党 日本臨床運動療法学会

News Letter

Japanese Association of Exercise therapy and Prevention

第43回日本臨床運動療法学会学術集会

京都府立医科大学 図書館ホール・講義室

BEYOND THE EXERCISE〜運動の可能性を探る〜

9.14 🛑 15 📵

第43回の日本臨床運動療法学会の大会長を仰せつかりました京都府立医科大学循環器内科リ ハビリテーション部の白石裕一と申します。2024年9月14日(土)、15日(日)に京都府立 医科大学図書館ホール、講義室を使用して行う予定とさせていただきました。

昨今、運動の意義が広く認められるようになり、運動器疾患や脳血管疾患、代謝疾患や心臓や呼 吸器疾患など内部障害に対する運動療法などのほか、フレイルサルコペニアの予防や治療に対し ての意義、がんに対しても予防の効果や治療の一環としての運動の可能性も報告があります。

今回、BEYOND THE EXERCISE~運動の可能性を探る~とテーマを定めまして広く運動の可 能性を探るとともに、わたくしの専門とします心臓リハビリテーションについても深堀して まいりたいと思っております。おそらくまだまだ暑いころではございますが秋の京都に多数 ご参集いただき、盛大な会となりますようご協力のほど何卒宜しくお願い致します。



会長: 白石 裕一 京都府立医科大学

IAETP 会員紹介 【第3回】



都竹

大阪大学 スチューデント・ ライフサイクルサポートセンター 教授

本学会広報委員を拝命しております、都竹(つづく) 茂樹と申します。

令和6年の能登半島地震によりお亡くなりになられた 方々に謹んでお悔やみ申し上げますと共に、被災された 皆様に心よりお見舞い申し上げます。

私自身熊本大学在職中、平成28年(2016年)の熊本地震 において被災し、その後支援活動に携わりましたので、 今回はその時の経験を少しご紹介させていただきます。 発災直後からエコノミークラス症候群の予防のために、 LINEを通じて健康運動指導士の方々に呼びかけ、翌日に は車中泊をされている方々へ啓発活動、その後は避難所 を訪問し、私はメディカルサポート、健康運動指導士は 運動の紹介や一緒に簡単なエクササイズを行いました。 印象的だったのは、運動終了後に被災された方が「体を

動かすことがこんなに気持ち良いとは思わなかった」と 涙ながらに話されたことです。それまで私は健康の維持 増進に向けた身体活動や運動療法に注目していました が、心に効く身体活動の重要性に気づかされました。

この経験をきっかけに、熊本市内の避難所で多職種 (地域包括支援センター、行政、病院、介護施設、医 師、健康運動指導士など)によるボランティアチームを 組織し、運動指導や健康相談、避難者同士及びスタッフ との交流を目的とした "Café型健康サロン" を開設し、 避難所閉鎖までの106日間毎日運営していました。ただ マッサージなどの支援とは違って満員御礼という訳では なく、とくにふだん運動されていない方を運動に誘う難 しさを痛感しました。その熊本地震から8年が経過し、 多くは元の生活に戻れましたが、なかには新たな居住地 で孤立し、引きこもりがちな方々もいます。現在は、そ うした方々も気軽に参加できる場づくりや、運動の専門 家ではない住民ボランティア、保健師、薬剤師といった 方々が、安全かつ効果的、そして魅力的に運動指導がで きるように養成する研修会を、私のもう一つの専門であ る教育工学(インストラクショナル・デザイン)の手法 も取り入れながら開発・実践しているところです。

日本は震災大国と言われ、いつどこで地震や水害など が起こるかわかりません。その意味でも、私たちの取り 組みや経験をこの学会を通じて発信し続ければと考えて います。どうぞよろしくお願いいたします。

○広報委員会のご協力で論文を順次紹介してまいります

1日の歩数と総死亡および心血管イベントの関連

Relationship of Daily Step Counts to All-Cause Mortality and Cardiovascular Events.

Stens, N. A. et al. J. Am. Coll. Cardiol. 82, 1483–1494 (2023).

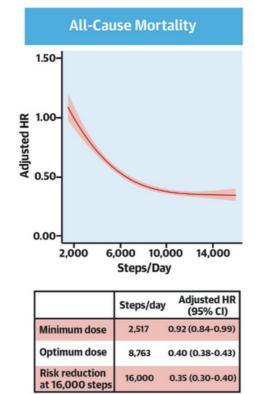
北海道循環器病院 副院長、心臓リハビリセンター長 大堀 克彦

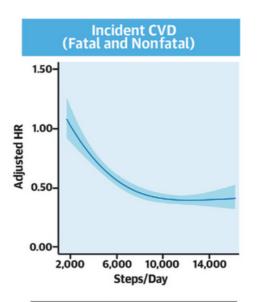
歩行が健康に良い影響をもたらすことは疑いの余地 がありませんが、至適な歩数については未だに明確な 基準は存在しません。本研究では、Radboud University Medical CenterのNiels Stens氏らが大規模 なメタアナリシスを通じて、この疑問に一つの解答を もたらしました。この最新のメタアナリシスでは、一 般集団を対象とした12の臨床研究(n=111,309)を 統合し、1日の歩数と全死亡および心血管イベントと の関連を詳細に分析しています。1日の歩数2000歩を 基準とした場合、2517歩で総死亡が8%、2735歩で 心血管死が11%有意に減少しました。さらに、1日 8763歩では総死亡が60%、7126歩で心血管死が51% 減少し、それ以上増加しても予後改善は認めないこと から、今回の試験における至適歩数と結論付けていま す。また、著者らはケイデンス(1分当たりの歩数) と予後についても検討しており、低ケイデンス群 (29歩/分) と比較して中ケイデンス群(63歩/分)

および高ケイデンス群 (88歩/分) では、それぞれ 21%と22%の死亡リスク低下が認められました。

今回の研究結果により、死亡率低下や心血管イベントの抑制に必要な歩数が従来の予測よりも低いことが再確認されました。容量反応曲線では、ベースラインの活動量が低いほど、身体活動増加の効果が大きいことが示唆され、低体力者においては1日1000歩ほどの増加でも十分な効果が期待できると考えられます。また、今回の研究で示されたケイデンスと予後の関連も注目に値します。この関係は歩数で補正した後でもおお育意であり、すでに十分な歩数を歩いている症例に対しては、歩行速度に焦点を当てて介入する必要性が示唆されます。高齢化が進む我が国において、健康を維持するために必要な歩数がこれまで考えられていたよりも少なく、1日10分程度の活動量増加でも十分な効果が期待できることは大きな励みになるのではないでしょうか。

図1.1日の歩数と総死亡および心血管イベントとの容量反応関係

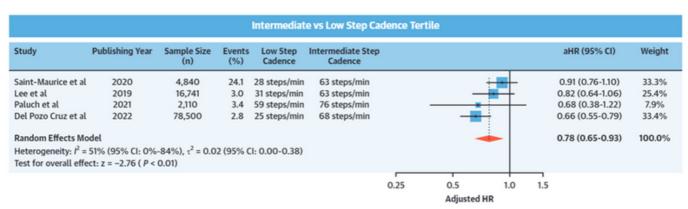


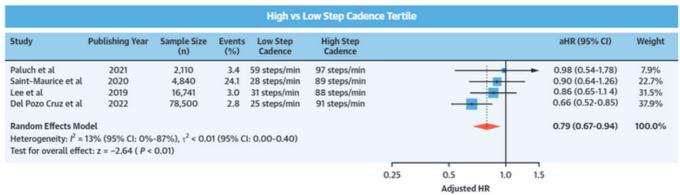


	Steps/day	Adjusted HR (95% CI)
Minimum dose	2,735	0.89 (0.79-0.99)
Optimum dose	7,126	0.49 (0.45-0.55)
Risk reduction at 16,000 steps	16,000	0.42 (0.33-0.53)

J. Am. Coll. Cardiol. 82, 1483-1494 (2023)より引用

図2. 歩行速度と予後との関係





J. Am. Coll. Cardiol. 82, 1483–1494 (2023)より引用

Information (1)

JAETP Web CC (ケースカンファレンス)

第10回は下記の通り開催されました。

参加は初回のみ右記Webから登録が必要です。参加費は無料です。学会員は、 オンデマンド視聴も可能です。なお発表をご希望の方は事務局へご連絡ください。 次回は2月2日(金)18時半~を予定しています。





第10回

2023年12月1日(金)18:30~

医療法人社団和風会メディカルフィットネス事業部

メディカルフィットネスCUOREの取り組みと事例紹介

講演概要

当施設は主に生活習慣病改善のための運動療法を提供しており、政令指定都市 である新潟市初の健康増進施設、指定運動療法施設にも認定されている。 また当施設の理念には「チーム医療的多職種協働体制」であり 医療にかかわる 多くの専門スタッフと運動指導者がチームを組んで指導を行っている。 今回は当施設の現状とチーム医療的多職種協働体制について紹介する。



石川 光希 先生 健康運動指導士

施設HP

演者紹介





Information 2

委員会開催報告

下記のとおり委員会が開催されました。(2024年1月22日時点)

(五十音順、敬称略)

委員会名 開催日	委員長 (所属)	委員 (所属)
編集委員会 2023.12.18	吉川 貴仁 (大阪市立大学大学院 医学研究科)	井澤和大(神戸大学大学院 保健学研究科) 石井 好二郎(同志社大学 スポーツ健康科学部) 石黒 創(新潟大学 医学部 血液内分泌代謝内科) 勝木 達夫(やわたメディカルセンター) 加藤 倫卓(常葉大学 健康科学部) 朽木 勤(兵庫大学 健康科学部健康システム学科) 黒瀬 聖司(関西医科大学 健康科学センター)
学会等連携 委員会 2024.1.5	田村 好史 (順天堂大学大学院 代謝内分泌内科学・ スポートロジーセンター)	伊藤修(東北医科薬科大学医学部リハビリテーション学) 小熊 祐子(慶應義塾大学スポーツ医学センター・大学院 健康マネジメント研究科) 木庭 新治(昭和大学) 小山 照幸(亀田総合病院) 近藤 和夫(日本医療大学) 高波 嘉一(大妻女子大学家政学部) 中田 由夫(筑波大学 体育系) 中島 敏明(獨協医科大学)
理事長直轄 定款整備部会 2024.1.12	沖田 孝一 (北翔大学大学院 生涯スポーツ学研究科)	石井 好二郎(同志社大学 スポーツ健康科学部) 上月 正博(東北大学大学院) 吉川 貴仁(大阪市立大学大学院 医学研究科)
広報委員会 2024.1.16	細井 雅之 (大阪市立 総合医療センター)	今村 貴幸(常葉大学 保育学部) 大堀 克彦(北海道循環器病院 循環器内科) 澤田 亨(早稲田大学 スポーツ科学学術院) 庄野 菜穂子(ライフスタイル医科学研究所) 都竹 茂樹(大阪大学 スチューデント・ライフサイクルサポートセンター)

Information 3

EIMJ TOPICS 創刊

EIM Japanから"Exercise Is Medicine" の普及に寄与することを目的として EIMJ TOPICSが刊行されました。





発行:日本臨床運動療法学会総務委員会

連絡先 ☑ clext@kmuhsc.net