

運動はくすりと同じように！

関西医科大学健康科学センター

2023年5月号

長年、運動療法について勉強をさせてもらっている関西医科大学附属病院健康科学センター取材いたしました。

このセンターを設立された背景には、木村穰先生（医師／理事長特命教授）の「**生活習慣病は、薬に頼らない治療が必要。それは運動で予防改善できる。**」という熱い想いがあります。



25年程前から参加している運動療学会で、木村先生は他の先生よりも発言が多く、的をついたご質問をされている姿に尊敬の眼差しで拝見しておりました。気がつくとき確かな医学情報を頂くだけでなく、仕事もご一緒するようになりました。

関西医科大学附属病院健康科学センター



Googleマップより掲載

関西医科大学附属病院健康科学センターは、**京阪枚方市駅から徒歩数分**の場所にある関西医科大学附属病院内にあります。当センターでは、運動による心臓病をはじめとして糖尿病、肥満、高血圧、動脈硬化などの生活習慣病の予防、治療をされています。

現在は、運動で生活習慣病の予防や治療の世界的にエビデンスが確立されており、保険診療の1つとして位置付けられています。

安全で確実、無理をせず楽しく効果的な運動を！



運動が体に良いからと、むやみやたらに運動を始めると病気や怪我を悪化させるリスクがあります。現在の自分に合った運動法で、長く続けることが大切です。

そのためには、**運動が「安全で確実であること」「無理がないこと」「楽しく効果があること」**が必要不可欠であり、この3つの要素を実現させたのが、関西医科大学附属病院健康科学センターです。

運動療法ってどんなことをするの？

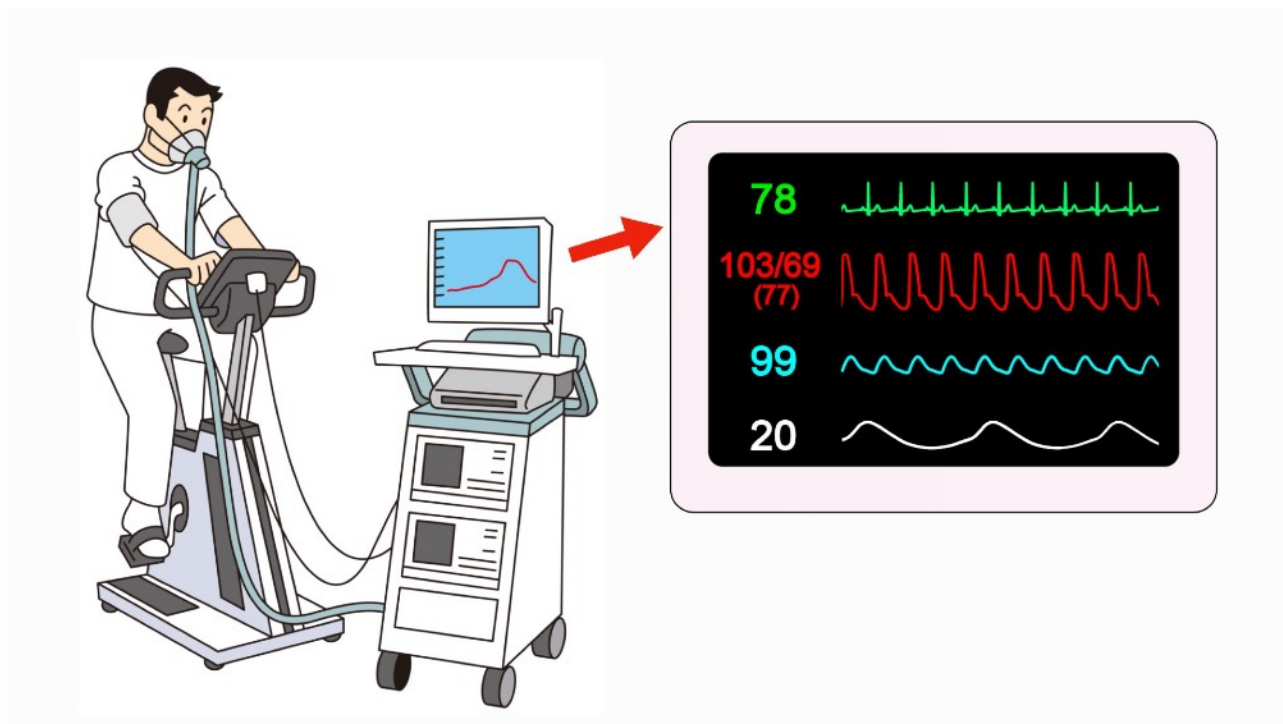
運動療法を行う場合、まず医師の診断で運動が必要であるという処方箋が必要となります。このことは、病院で薬をもらうことと似ています。

しかし、**体力や症状には個人差がある**ため、どのくらいの運動の強さ、時間などの運動強度、運動の種目の選択が必要になります。その決定には次に説明する「**心肺運動負荷試験**」が重要な鍵を握ります。

<運動療法の流れ>

病院にて受診 → 医師の診断 → **【心肺運動負荷試験】** → 医師による運動処方 → 心臓リハビリテーション（運動） → 再発予防、心不全予防、社会復帰

運動強度の決定に欠かせない心肺運動負荷試験とは？



心肺運動負荷試験は、自転車漕ぎを行い心電図、心拍数、血圧など、心臓や血管などの医学的チェックをモニタリングするテストです。（走る方法もあります／トレッドミル）

よく知られているのは、健康診断で安静にしながら血圧や心電図を測定する方法です。しかし、**心臓は安静時に異常がなくても、運動中に異常が現れることがあります**。その運動によるリスクを事前にキャッチすることができる、適切な運動の強さを医学な見地から算出できる方法が、心肺運動負荷試験です。

40代からは生活習慣病のリスクが高くなりますので、定期的に心肺運動負荷試験を行うことが推奨されます。（ランニング、水泳、マラソン大会に出場される方は特に推奨）

この心肺運動負荷試験は、高価な機材、高度な知識、医師の処方が必要であることもあり、どこでも気軽に受けられるものではなく病院でも数少ないです。

充実したフィットネスマシン！信頼のプロトレーナー

関西医科大学附属病院健康科学センターでは、有酸素運動（ランニングマシン、バイク）、筋力トレーニングを安全で効果的に行えるためのフィットネスマシンが完備されています。また、フィットネスマシンを囲むようにあるショートトラックがあり、マシンが苦手な方でもウォーキングを楽しむことができます。



そして、運動指導を担うのが健康運動指導士のプロトレーナー（6名）です。また、非常勤で管理栄養士、臨床心理士がおられます。運動指導、栄養指導、心のケアを受けることができる体制があります。

関西医科大学附属病院健康科学センターで運動療法につきましては、公式ホームページにて詳細をご確認くださいませ。

<https://kmuhs.net/index.html>

QRコード



プロフィール 木村穰先生

循環器専門医／日本肥満学会認定肥満症専門医／日本体育協会公認スポーツドクター

関西医科大学 理事長特命教授／附属病院健康科学センター長、大学院（健康科学）にて臨床、研究。

主な書籍：

「大学病院・肥満外来の教授が教える 1日だけダイエット」文響社

「頑張らなくてもやせられる！メンタルダイエット 名医が教える「一生太らない体質」になるメソッド」SBクリエイティブ

創業13年！

パーソナルジムどこでもフィット情報

大阪ドームで野球観戦！日ハム新庄監督も！



4/9にオリックスVS日本ハムを大阪ドームで観戦。20年ぶりの大阪ドームでまわりに大きなホームセンター、イオンモールがあり大変驚きました。当日は、お笑いタレントの岡田圭右さん（ますだおかだ）が始球式で盛り上げてくれました。

本来は、地元オリックスを応援！というところですが、実は日ハム応援です。日ハムは現在もリーグ最下位ですが、この日は違いました。初回でいきなり大量得点！あの伝説の阪神バックスクリーン3連発（岡田、掛布、バース）を思い起こさせる清宮、野村が連続ホームラン、続いて万波もか？と思いましたが残念でした。最後は、プロ初勝利の金村投手と新庄監督の2ショット撮影に成功しました！

阪神百貨店に出かけましょう！

阪神梅田本店9階にある「一六茶寮」。和食の基本形”一汁三菜”に三菜を付け加え「一汁六菜」で体の健康を考え尽くした自然派レストランです。どれも美味しくボリューム感あり、一品一品の料理の盛り付けがキレイです。タンパク質もしっかり摂れますのでお勧めです！ただし、混み合いますのでご注意ください。

一六茶寮／阪神梅田本店9F



無料
講座

年齢を感じさせない体力や体型を手に入れませんか？

キャリア**30年超**、**TV出演**多数のプロトレーナーがお届け！

40代から体が若くなる自宅フィットネス法

こんなお悩みの方にオススメ！

- ✓ 運動を始めたいけど、どんな運動をすれば良いの？とお悩みの方
- ✓ 医者から「運動をなさい！」と言われた方
- ✓ 体力に自信が・・・とお悩みの方
- ✓ 自宅で筋トレやストレッチを始めみたいとお考えの方
- ✓ 年齢を感じさせない体力や体型を維持したい方
- ✓ 新しいスポーツを始めみたいとお考えの方
- ✓ 肩こりや腰痛の緩和で運動を試してみたい方
- ✓ 家族と一緒に運動を試してみたいとお考えの方



分かりやすい！私にもできる！続けられる！と大好評

キャリア30年超のプロトレーナー小林素明が、40代から明るく楽しくなる人生を送っていただきたい！という思いから、「体が若くなる自宅フィットネス法」を**受講料無料、定期便の電子メール**にてお届けします。



お申し込みはたったの**1分**！

お名前とメールアドレスを記入するだけで受講できます。
小林素明と一緒に始めてみませんか？

無料のお申し込みはコチラです。今すぐお申し込みくださいませ！



<https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=IRnMDpwylTJqOHSylT>

スマホ用QRコード

