

# 医療タイムス

週刊医療界レポート

2015.11/23 No.2232

**特集** 医療経営フォーラム2015

## 地域医療ビジョンと病院経営 中小病院の生き抜く道とは



### タイムスインタビュー

生活の中で、利用者を支えていきたい  
地域の人たちが集うステーションを目指す

訪問看護ステーション STORY学芸大学代表  
訪問看護師

**丸田恵子氏**

### タイムスレポート

MDV地域医療構想・地域包括ケア対策セミナー  
高度急性期と地域連携を軸とした  
「急性期」への機能分化が進む!?

### Top News

介護離職ゼロ向け、特養40万人分整備 厚労省  
1億総活躍、介護・育児休業の取得促進 緊急対策案が出そう

# 冬の時代の診療所経営

## メタボ医者の「歩く効用」

食欲の秋である。それに運動不足が加わり筆者のメタボは順調に進行している。腹囲が88センチもあるのに腕や足の筋肉量の減少を自覚する。サルコペニアだ。メタボとサルコペニアが共存する上に、腰痛や関節痛があり座位が辛くなった。座り仕事の宿命でもあろうが、すでにロコモも加わっている。まだ57歳なのにこんな体になってしまい患者さんに偉そうに説教する資格がないと感じるこの2～3年である。

昔はテニスやゴルフをやっていた。しかしそれも忙しさにかまけて足が遠のいている。フィットネスクラブには会費を払っているものの月に1回行ければいいほう。在宅医療も車で回っているので歩数計をつけるとなんと1日2000歩も歩いていなかった。わが人生にジリジリと迫りくる生活習慣病の危機にどう対応すればいいのだろうか。

そうだ、歩くという手がある。学生時代は車がなかったのでよく歩いた。中学時代は陸上部で長距離の選手だったが、この年齢のメタボおやじが走るのは危険だ。ということでウォーキングシューズとリュックサックを買った。カジュアルスタイルですむときは、できるだけウォーキング態勢でいよう。雨の日は商店街のアーケードや地下街を歩こう。東京や大阪ならできるだけ動線が長い地下鉄駅で乗り換えようと、決心だけは何度もした。

この1年、患者さんには歩く効用ばかり説いている。糖尿病をはじめとする生活習慣病やメタボはもちろん、気管支喘息や花粉症や膠原病などの免疫系の病気、逆流性食道炎や機能的胃腸症や過敏性腸症候群などの人に、歩け歩けと説いている。さらにうつ病や不安神経症や認知症の人にも毎日30分を2回歩いてくださいと。変形性腰椎症や骨粗しょう症の人にもできる範囲で歩くことを勧めてきた。患者さんから「先生は歩くことしか言わない。自分はメタボのくせに」と言われても、



医療法人社団裕和会理事長  
長尾クリニック(尼崎市)院長 **長尾 和宏**

1958年香川県生まれ。東京医科大学卒業、医学博士、日本慢性期医療協会理事、日本尊厳死協会副理事長、関西国際大学客員教授、東京医科大学客員教授、近著「平穏死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」「平穏死という親孝行」など。  
クリニックHP <http://www.nagaoclinic.or.jp>  
長尾和宏オフィシャルサイト <http://www.dr.nagao.com/index.html>

笑って誤魔化しながら言い続けてきた。毎日何十回も歩く効用を言い続けているうちに、同じことをいうのが面倒くさくなってきた。

そんなある日、山と溪谷社という出版社から「歩く本を書かないか」という提案をいただいた。渡りに船だと思い乗ることにした。ネットで調べるとすでに歩く本がたくさん出ていた。デューク更家氏やそのお弟子さんの写真入りの本、そして医師が書いた歩く本も結構出ている。やめようかなと思ったが、患者さんに渡す説明書のつもりで自分流の歩く本を書いてみた。「病気の9割は歩くだけで治る！」(山と溪谷社)という本だ。「9割」は明らかに誇大広告であろうが、診療時間の9割は歩く話をしているので、そんな意気込みだと笑って受けとってほしい。実際、毎日1時間のウォーキングで多剤投薬から脱出できた人、薬がいなくなった人、うつ病が治った人、認知症が進行しない人などがたくさんいる。歩くことには、想像以上の可能性があると思う。

最近、クリニック近くの公園で地域住民の方とポールウォーキングの講習会を開いてみた。青空の下で患者さんと歩き話しをするのは楽しい。またノルディックウォークに熱心な医師たちは熱心にその医学的効用を学会で議論している。肘を振って歩くのもよし、道具を用いて上半身も使う全身運動として歩くのもよし。少しでもメタボを克服して堂々と患者さんに指導できる身になりたい。