

スポーツ医学の臨床応用 ～ダイエットから心不全まで～

木村 穰 先生

関西医科大学健康科学科教授、健康科学センター長

スポーツ・運動の医学的効果のエビデンスは近年ますます充実してきており、1次予防 2次予防を問わず最新の各種ガイドラインにおいても、明確に運動の有用性、積極的な運動の臨床への適応をうたっています。運動・スポーツは動脈硬化性疾患の予防のみならず心疾患、悪性腫瘍、うつ、認知症の予防、再発予防にもその有用性が認められています。我々の肥満外来でのデータでも、減量やインスリン抵抗性の改善において運動の重要性が示されています。ダイエットにおいては、内臓脂肪の量だけではなく質的改善も重要と考えられ、単なる有酸素運動のみならずやや高強度の運動やレジスタンストレーニングも重要と思われれます。また動脈硬化においても、血管ステイフネスや冠動脈プラークの進展に関し運動の有用性が認められています。

一方、運動は身体への負荷から冠動脈、心筋への過剰な負担となり心筋梗塞や心不全を招くことも少なくありません。プロのアスリートや一般市民ランナーでも急性心筋梗塞や心不全の発症を認めることがあり、心血管系疾患の予防には十分な配慮が必要です。逆に心筋梗塞や不整脈疾患でも適切な治療によりその後のスポーツ再開は可能であり、的確な心機能、運動耐容能の評価、運動処方が重要となります。

最後にこれらスポーツ・運動の有用性は十分に認識されていますが、国民のスポーツ人口、運動習慣は決して高くなく、医療としての運動療法の実施も十分ではありません。スポーツとしての運動をすべての人に強要するのは困難で、また必ずしも積極的なスポーツが必要と言う訳ではなく、最近では身体活動という概念で運動を捉えるようになってきました。このスポーツ、運動療法の普及、実施については、最新の行動医学、遠隔医療の面からご紹介させていただきます。