

NPO法人・ジャパンハートクラブと メディックスクラブ



濱本 紘

ジャパンハートクラブ理事長

■ジャパンハートクラブ設立への経緯

我が国において、心臓病を原因とする死亡が悪性腫瘍に次いで多く、動脈硬化を主因とする循環器疾患は、最も重要な疾患群であることは周知されています。

日本心臓リハビリテーション学会が、包括的心臓リハビリテーションをコラボレートしてゆく目的で設立された、心臓リハビリテーション指導士制度設立と時を同じくして、「健康日本21」の基本理念の大意は、「国民の健康維持を目的として、健康に関する機能を有する社会の主体が、それぞれの特徴を生かし、総合的に支援してゆくもの」となっており、当初より、循環器疾患への取り組みは、大きな課題となっていました。

すなわち、循環器疾患への罹患予防は、いわゆる「生活習慣病」の克服であり、その対策は「運動」と「食生活」にあります。

いっぽうでは、心臓リハビリテーション指導士による、心臓リハビリテーションの手法（運動療法、再発予防、日常生活指導）をもって、この「健康日本21」への寄与が模索されるなか、特定非営利活動法人（NPO）、ジャパンハートクラブ（JHC）が、心臓リハビリテーション指導士有志により発足し、その基本理念は、循環器疾患を通して、まさに「健康日本21」の理念を反映しており、いまだ本邦に存在し得なかった、その具体的組織として誕生したものであります。

■NPO法人JHC

NPO法人JHCは、心臓リハビリテーションの技法と運動心臓病学の知識を活用し、運動療法を中心とした、地域の健康維持増進活動および循環器病の罹患予防、再発予防活動を行うため、調査研究、普及啓発および指導者の教育育成等の事業を、ボランティア精神をもって実践し、国民が健康で質の高い生活をより長く享受することを目的としています。

JHCの事業内容には、学術集会の開催等による研修事業、学術誌および図書等の発行による健康増進活動・循環器疾患予防に関する普及広報活動とその調査研究、運動療法・心臓リハビリテーション指導者の教育に関する事業、国内外の関係学術諸団体との提携、運動療法・心臓リハビリテーションの教育研究施設および実践組織（メディックスクラブ）の運営などがあります。

■メディックスクラブ（MedEx Club）

メディックスクラブは、運動療法・心臓リハビリテーション

の実践組織であります。ドイツのAmbulante Herzgruppeを模して作られました。

このAmbulante Herzgruppeとは、週に2～3回（1回90分）、1人の運動指導員と10～15人の患者で構成されたグループが幾つか集まり、その数グループ全体を監視する医師の常駐のもとで、無料で利用できる学校の運動場や体育館などで心臓リハビリテーションを行うというもので、現在ドイツ国内各地には約5500のAmbulante Herzgruppeが稼働しております。

「健康日本21」とメディックスクラブとの接点は、運動療法としての心臓リハビリテーションにありますが、さらには循環器疾患罹患予防（一次予防）、再発予防（二次予防）が講じられなくてはなりません。しかし、現行の医療制度におきましては、その実施は認められておらず、メディックスクラブの活動にその成果が期待されております。

すなわち、家庭または職場の近くで、安価で、医学的に信頼でき、技術的に集団指導に優れたスタッフによるプログラムが提供できなくてはなりません。

私たちは、2004年5月6日、NPO法人・ジャパンハートクラブの設立を契機に、同年9月から東京体育館において運動療法を開始しました。

参加される方々には、運動療法は自己責任による自主的な参加であり、医療行為ではないこと、医師は必ずしも立ち会わないことなどを確認したうえで、主治医からの運動処方から逸脱しないように、体操、有酸素運動、レジスタンストレーニングを組み合わせた集団指導を行っています。

このように、メディックスクラブの持つ運動療法システムに関するノウハウとその実践は、生活習慣病、メタボリックシンドロームの予防と治療に有効であることがわかりいただけだと思います。

メディックスクラブは現在6つの支部と8会場、仙台支部（東北大学）、東京支部（千駄ヶ谷東京体育館、巣鴨三菱養和会、虎ノ門フィジオセンター）、府中支部（榎原記念病院）、八王子支部（東京社会保険センター八王子）、大阪支部（関西医科大学）、北九州支部（九州厚生年金病院）にて実施されております。

詳しくは、<http://www.npo-jhc.org>