

健康寿命を伸ばすために 独自のプロジェクトを推進

医療法人総志会 宗像靖彦クリニック

理事長・院長 宗像靖彦

昨今、国民医療費の増加などを背景に医療制度の崩壊の危険性も叫ばれるようになった。それを食い止めるためには健康寿命を伸ばし、医療費の支出を抑えることが不可欠との考えから、「医療法人総志会 宗像靖彦クリニック」（宮城県仙台市）は2017年8月、独自に「健康寿命120歳プロジェクト」をスタートさせた。宗像靖彦理事長にその取り組みについてうかがった。

疾病予防、健康増進で “事後処理型”医療からの脱却を

—まずは貴院の概要から教えてください。

宗像 私はリウマチが専門で、複数の病院勤務を経て2013年に、リウマチ科・内科等を標榜する「宗像靖彦クリニック」を開院しました。

患者数は現在1日80人ほどで、月約1,700人を診ています。患者さんはおよそ3か月のサイクルで通院されますので、トータルでは約5,000人の患者さんがいらっしゃいます。患者さんの半分が関節リウマチで、残りの半分が慢性疼痛とリウマチ以外の膠原病です。多くのリウマチ患者さんが合併症として生活習慣病を持っています。

—そのなかで、今年から「健康寿命120歳プロジェクト」という取り組みをされているとお聞き

しておりますが。

宗像 「健康寿命120歳プロジェクト」は2017年8月にスタートしました。背景として、日本の医療制度への危機感があります。超高齢社会で国の医療費は増大の一途です。仮に消費税の増税や保険料引き上げを行ったとしてもそれを賄うには不十分で、このままでは日本の優れた医療制度は崩壊しかねません。そうならないためには医療費の支出を抑えることが何よりも重要になるのです。

日本人の平均寿命は、2013年の調査で女性が86歳、男性が80歳です。一方、自立して生活できる「健康寿命」は女性が74歳、男性71歳です。つまり、日本人の晩年10年間は認知症や寝たきりなど介護を必要とする人生になっており、医療費の大半はこの10年間に使われています。このギャップを埋めることで医療費が削減できます。

人間としての生物学的寿命は120歳といわれています。そこまで元気で生き抜く覚悟を持つことが大切です。そのためには生活習慣病、寝たきり状態（脳血管疾患・筋力低下・骨粗鬆症・リウマチ・認知症）を予防または克服する必要があります。それを医療面から推進していくのが同プロジェクトです。

—プロジェクトには、国の医療制度の維持という大きな狙いがあるわけですね。

宗像 そうです。それには国民1人ひとりの意識改革が必要です。日本の医療の特徴は、病気になってから手厚く治療する“事後処理型医療”になっていることです。ですから病気になっても安心して質の高い医療を受けることができる。医療

■昭和63年、東北大学医学部卒業。平成2年、同大学医学部大学院に進学し、リウマチ膠原病の研究を行う。平成8年、米国ハーバードメディカルスクール・ダナファーマー癌研究所に留学。平成10年、東北大学病院血液免疫科にて臨床・研究・教育に従事。平成17年、医療法人美瑛理事長就任。平成25年、宗像靖彦クリニック開設。平成26年、医療法人総志会理事長就任。



機関側も患者が多いほど経営がプラスになります。薬もどんどん出す。そうした環境では病気になるようにしようという動機づけが働きにくいですから。安易に医療機関にかかる国民だけを責めることはできません。

しかし、医療費の増大で日本の事後処理型医療制度は限界にきています。私たちは病気にならないことのほうが貴重で価値の高いものであることに気づかなければなりません。健康であるためにどうしたらよいかを個々が考え、実践していくことが国民の義務だと考えています。

患者、市民への教育と啓蒙に注力 診療では厳しい指導も

—同プロジェクトでは具体的にどのような取り組みをされているのですか。

宗像 2つの柱があり、1つは患者さんの教育と啓蒙です。たとえば、健康とはどういう状態を指すのかという健康概念の教育や、寿命が85歳という先入観の排除、健康を維持するには自分の努力が必要であることなどを、診察のなかで繰り返し話をしていきます。

実際の診療行為では、寝たきりにならないために骨粗鬆症の積極的な治療をしたり、関節リウマチでは早期に治療介入して寛解を目指します。薬を使わなくても済むようにするのが理想です。また、生活習慣病に関しては、薬を飲まなくてもいいように肥満の人は糖質制限と運動療法を徹底的に指導するなどしています。

活動のもう1つの柱は、一般向けの教育、啓蒙活動です。健康寿命120歳を目指すには「運動」「栄養」「社会参加」の3要素が重要になるので、市民公開講座などを開いて講演などを行っています。—糖質制限などの食事療法や運動療法は患者さん自身の努力が必要になります。モチベーションを維持するのは容易ではないと思うのですが。

宗像 患者さんの自助努力が非常に重要になります。そのためには繰り返し話すこと、クリニックとして最大限協力する姿勢を示すことなどが大切です。

当院で主に行っているのは禁煙指導、体重管

理、食事指導です。これらは“指導せん”を用意し、食事指導では「医療指導完了証」、禁煙指導では「医療指導契約証」にサインして約束してもらいます。次の診察までに何キロ体重を落としてくるか、いつまでに禁煙するとかを約束する。実行されない時は厳しく指導します。場合によっては「当院に来ていただかなくてもかまいません」ということで、他院を紹介することもあります。

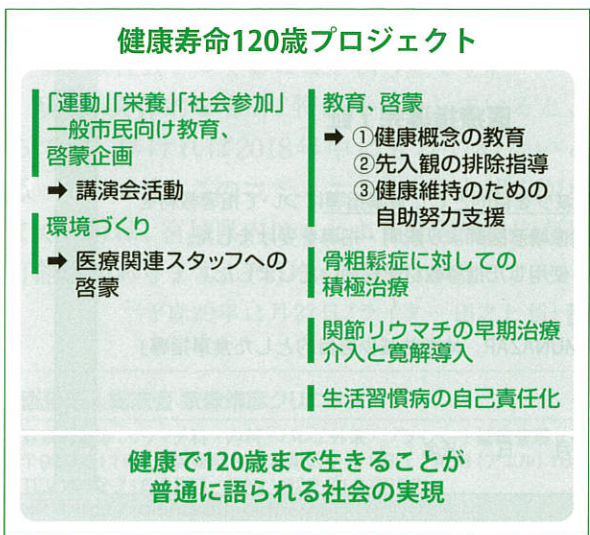
—スパルタ的な指導なのですね。

宗像 私はスパルタではなく、自然なことだと考えています。私としてはやる気のない患者さんの治療のために時間を割きたくない。治療は患者さん本人のためであることをきちんと説明し、理解し努力する患者さんだけに力を注ぎたいということです。リウマチも喫煙と関係しているといわれています。禁煙しないと薬も効きにくいし、リウマチが悪化する確率も高くなる。それだけ医療費が高くなるわけです。自費で治療を受けるならいいですが、健康保険を使うのであれば約束を守ってくださいと。

医療機関や整骨院などと連携 勉強会を通じ草の根的な浸透を図る

—プロジェクト活動は貴院単独で行われているのですか。

宗像 基本的には当院だけですが、親しい先生方などとの連携も行っています。たとえば、私の専



資料：医療法人総志会からの提供資料を編集部で編集

門である関節リウマチの場合、発症早期に適切な治療介入をすることで、生命予後や機能的予後を劇的に改善させることができます。当院に通院中の関節リウマチ患者さんの年齢層のピークは50歳代ですが、患者さんのリウマチ発症年齢はもっと若い時期で、当院の調査では、平均20歳代後半で関節痛を自覚されています。その時に患者さんは関節リウマチという病名のイメージはなく、一時的な腱鞘炎だと考える。そして症状出現から半年以内に整形外科または整骨院を受診しています。この時期には関節リウマチの診断には至りません。その後、定期受診はせず、症状の悪化などに合わせて受診する。それでも関節症状の改善がなく、ようやく当院を受診してはじめて関節リウマチと診断される。初めの症状発生から当院受診までに約10年を要していることがわかってきました。

関節リウマチは全身の関節炎が起こり、関節の障害から身体機能が侵されていきます。それだけではなく、肺や腎臓などの内臓障害や狭心症・心筋梗塞、がん・リンパ腫などの悪性腫瘍のリスクになることが知られています。リウマチは健康寿命を縮める病気なのです。このためリウマチは早期に発見して適切な治療を早期に開始する必要があります。

患者さんはこの10年間、ある程度の関節症状を抱え、社会参加の満足度は低かったと考えられま

す。ですから発症から診断までの時間的ロスをなくすことが重要になります。ではどうやって時間的ロスをなくすのか。当院では多くの患者さんが最初にかかる地域の整形外科や整骨院と連携体制を構築し、当院に紹介していただくことでリウマチの診断時期と治療介入時期を早めていく努力をしています。

具体的には約10の診療所や病院と緊密な連携をとる（緩やかな連携は100ほど）他、当院が提携するNPO法人トータルケアを通じて、医療機関ではない整骨院やカイロプラクティック治療院など数件の施設とも連携しています。

—そうした連携をスムーズに行うために何かされていることはありますか。

宗像 「MRオープンカフェ」という勉強会を毎月第1日曜日に、当院の待合室を会場に開催しています。これは製薬会社のMRの方だけではなく、当院にかかわるすべての関係者が参加できます。製薬会社、医薬品卸、調剤薬局、当院のスタッフなど毎回30人ほどが参加。医療に携わる人間の心構え、考え方について学んでいます。当院の運営方針、私の考えなどのほか、リウマチの新薬についてなど毎回テーマを決めて議論しています。

この勉強会は開業時から開いているものですが、現在は健康寿命120歳プロジェクトの考え方を刷り込む場になっています。MRや薬剤師さんたちは多くの医療機関や患者さんらと関係してい

宗像靖彦クリニックで重視する“指導せん”サンプル

医療指導完了証

私は、体脂肪減少を目的とした食事指導について指導教材をもとに宗像靖彦医師より説明・指導を受けました。
また、使用した指導教材を受領いたしました。

教材名目：「MUNAZAP 体脂肪減少を目的とした食事指導」

平成 年 月 日 氏名：

医療指導契約証

私は、禁煙について
宗像靖彦医師より説明・指導を受けました。
平成 年 月 日までに禁煙致します。
尚、禁煙完了後の再喫煙は致しません。

平成 年 月 日
氏名：

資料提供：宗像靖彦氏

ますから、プロジェクトについて草の根的に浸透させていく大切な機能を果たしています。

— プロジェクトに対するスタッフの理解も大切になりますね。特に教育などは行われていますか。

宗像 月1回、第4木曜日の17～18時にスタッフの研修会を開いています。私の考えを述べたり、製薬会社の製品説明を聞くこともあります。17年は懸賞付きの論文コンテストを行いました。健康寿命120歳を実現するためにはどんな努力が可能かというテーマで、まずは自分たちが健康になるためにはどうしたらいいのから始まり、それを一般論化するためにはどうすればよいかを考えてもらう狙いです。参加は自由で、1等の賞金は30万円で、参加者全員に1万円を贈りました。

他にも17年夏の賞与では、特別に健康奨励金を1人5,000円上乘せしました。自分が健康になるために何か投資をしましょうというものです。報告義務はないですが、5人のスタッフが私が履いている体幹トレーニングシューズと同じものを買って鍛えているとのこと。こうした取り組みを通じて、強制的ではなく、スタッフ自らが自発的にプロジェクトについて考えてもらう空気を醸成するように努めています。

幼稚園・老人ホーム・診療所一体型の地域コミュニティの創設を目指す

— そうした一連の取り組みの成果についてどのように評価されていますか。

宗像 健康寿命120歳プロジェクトはまだはじまったばかりで、ようやくスタート地点に立ったところです。教育の効果はすぐには出てこないと思っています。それでも少しずつ考えを刷り込んでいくことで、変化が現れてくるだろうと期待しています。実際、私の考えに共感してくださる先生方をはじめ他職種の方も増えています。

— 地域での役割、抱負をお聞かせください。

宗像 超高齢社会において地域医療を担うクリニックの役割は大きいです。私は独自の地域医療モデルを構築し、それを全国に広げて、日本の医療制度を再建したいと考えています。それには事




健康寿命120歳を目指し、市民講座では「運動」「栄養」「社会参加」の重要性を啓蒙

後処理型医療提供からの脱却が必要です。それを実現するためには、国民1人ひとりが疾病予防と健康管理に取り組むことが不可欠です。健康で社会貢献できる期間が長くなれば医療費の削減はもとより、高齢者であっても生産活動にかかわることで税収が増え、年金依存が減ります。健康寿命120歳プロジェクトはそのための取り組みです。

最終的には地域コミュニティをつくりたいと考えています。幼稚園と老人ホームとクリニックが一体となった施設(まち)です。老人ホームでは医療依存度の高い人も受け入れ、看取りまで行います。それによって自宅などで介護をしている家族の負担が大幅に軽減し、そのエネルギーを仕事などに使えるようになります。幅広い年齢層の人がそれぞれの役割を果たしながら社会貢献できるような健康社会をつくるのが私の夢です。

現在、具体的な場所、物件探しをしているところです。早ければ2018年中にもはじめたいと思っています。このコミュニティの取り組みがうまくいけば、宮城県内はもとより全国的に広がる可能性があります。そうなれば私の本望です。

(平成29年11月27日/ライター 田之上 信) 

医療法人総志会 宗像靖彦クリニック

診療科目等：リウマチ科・内科・バレー外来・プライベート健康管理サービス
〒980-6116 宮城県仙台市青葉区中央1-3-1 AER(アエル)16F
TEL: 022-716-6251 FAX: 022-716-6252
HP: <https://munakata-cl.jp/>