January 2024 / 創刊号

EIM Japan ニュースレター

EIMJ TOPICS

01

Inside This Issue

- 創刊に際して 理事長 ごあいさつ
- 新理事紹介
- EIM On Campus
- ハンブルク宣言 プレスリリース
- ACSM2023, SMHS2023 参加報告
- EIM 地方プロジェクト

EIM：運動はお薬です

木村 穣

EIM Japan理事長

日本臨床運動療法学会理事

関西医科大学
健康科学センター長

GOAL

スポーツ・運動療法および身体活動量増進の介入を日本の医療システムの中に統合する

運動・スポーツが生活習慣病、疾患の予防、治療に有効ということがあきらかになり、臨床医学、医療との連携をめざして1988年日本臨床運動療法学会の前身である臨床運動療法研究会が設立されました。この我々の目的をさらに進化させたスポーツ・運動療法の医療システムへの統合を目指し2007年、アメリカスポーツ医学会（ACSM）がEIM（Exercise is Medicine; 運動はお薬です）を提唱しました。その後、日本臨床運動療法研究会は、2014年さらに医療との連携を進め医学としての運動療法を発展させるべく、研究会から学会組織へと発展してきました。

そしてついに2019年、日本臨床運動療法学会は医療における運動療法をglobalに普及させていくためEIM- ACSMの日本支部設立に至りました。この歴史的な流れにおいて、日本臨床運動療法学会がEIMの日本支部としてその責をになうことは、非常に栄誉なことと思っています。また今後の医療と連携したスポーツ、運動療法の推進においても重要なプロセスと考えています。もちろん日本においても運動・スポーツと医学との連携を提唱する学会、研究会はたくさんあります。EIM Japanは他の学会、研究会と協調し、日本におけるEIMの普及、推進に寄与していきたいと考えています。ニュースレターEIMJ TOPICSも活性化に寄与できれば幸いです。

今後の日本において科学的、実践的な運動療法、スポーツと医療、医学との連携推進のために、あたたかいご支援、ご協力のほど心よりお願い申し上げます。

都竹　茂樹
（つづく・しげき）

大阪大学
スチューデント・ライフ
サイクルサポートセンター
教授

このたび、EIM Japanの理事を拝命いたしました都竹と申します。就任にあたり、一言ご挨拶申し上げます。私にとってEIMは、まさしく30年以上取り組んできたテーマであり、今回理事に加えていただいたことは望外の喜びです。ご推薦いただいた木村穣理事長、佐藤真治理事はじめ関係者の先生方に心より感謝いたします。

私は1991年に医学部を卒業しましたが、学生時代にパワーリフティングをやっていたこともあり、名古屋大学大学院に進学してトレーニング科学の研究をしていました。当時は今と違ってコンディショニング・コーチも少なかったこともあり、研究と並行してプロやトップアマのアスリートを対象に筋力トレーニングや食事の指導もやっておりました。その後は、愛知県の国立長寿医療研究センター、米国のホノルルハートプログラムやハワイ骨粗鬆症財団において、身体活動が中高年者のサルコペニア、生活習慣病の予防改善に及ぼす影響に関する疫学研究に従事していました。疫学は非常にエキサイティングな学問でしたが、その一方で、いくら知見が蓄積されても疾病は増えるばかり。どうすれば、「モチベーションが高くない層の行動変容を促し、疾病の予防改善につなげられるか」という私にとって永遠の研究テーマにたどり着き、40歳のときにハーバード大学公衆衛生大学院に入学。現在は公衆衛生学的なアプローチに加え、インストラクショナルデザインという教育工学の一手法を用いて、中高年者向けの介入プログラムや、運動指導経験のない保健師や管理栄養士の方たちでも運動指導ができるようにする研修プログラムの開発・展開をしています。2023年4月からは大阪大学において、「データに基づいた個別最適学生・学習支援を入学前から卒業後・修了後まで本学学生一人ひとりに提供する」介入に取り組んでいます。一見、畑違いに思われるかもしれませんが、これまで労働衛生コンサルタント、産業医としてはたらく世代の健康支援、また臨床の現場でも生活習慣病の患者さんを診ていて、心身の健康がすべての基であること、若いうちから適切な運動や食事といった生活習慣を身につけることの重要性を痛感してきました。ある意味、大学は「最後の砦」ではないかと考え、学生、卒業生のWell-beingに資する各人の状況に応じた支援システムの構築に取り組んでいるところです。将来的には本会を通じて他大学や地域・職域へ展開することで、EIM on Campusの実現、ひいては我が国の健康増進に寄与したいと考えております。と、大風呂敷を広げてしまいましたが、浅学菲才ゆえ、今後皆さまよりご指導・ご助言いただき、一緒に活動いただければ幸いです。

よろしくお願い申し上げます。

（略　歴）

1991年　高知医科大学医学部卒業
1995年　名古屋大学大学院医学研究科健康増進科学満了
2006年　ハーバード大学公衆衛生大学院MPHコース修了
国立長寿医療研究センター、ホノルルハートプログラム、ハワイ骨粗鬆症財団、熊本大学教授システム学研究センター・教授などを経て、2023年より現職。

EIM On Campus(EIMOC)

EIMOCについて　問い合わせる

EIM On Campusは、大学を拠点として、教職員と学生が協働しながら、キャンパス内と地域の身体活動量増進を奨励するプログラムです。キャンパス内で歩く仲間を増やす取り組みや、医療機関と連携して慢性疾患患者の運動環境を提供する活動を行っています。

現在、欧米を中心に150校近くの大学が加盟し、その活動は毎月一回WEBで配信され、共有されています。そして、1年間の活動に基づいて、金賞、銀賞、銅賞を授与する認定制度を導入しており2017年には大阪産業大学がアジアでは初めて銅賞を受賞しました。
EIM On Campusプログラムに取り組む学術機関を募集しています。

日浦　幹夫

青森大学
脳と健康科学
研究センター
教授

アメリカスポーツ医学会（ACSM）でのExercise is Medicine活動開始当初よりその興味深い内容を見守ってきました。この度EIM Japanに参加させていただき大変光栄です。国際スポーツ競技連盟での活動を通じて親交のあるSteinecker 教授（ウルム大学、ドイツ）を通じて、2015年以降European Initiative for Exercise in Medicine （EIEIM）の活動内容を紹介していただき交流を続けております。2022年にはEIEIM から発信された“Hamburg Declaration; Global Alliance against Physical Inactivity”にはEIM Japanも参画しています。ACSMなどの国際学会の機会を利用し、EIM Japanの国際交流活動にお役立ちできればと存じます。

（略　歴）

1993年　東京医科歯科大学医学部卒業、脳神経外科学専門医
2004年　法政大学人間環境学部
2009年　法政大学スポーツ健康学部教授
2010年　国際競技連盟 WORLD ROWING Sports Medicine Commission委員、リオデジャネイロ、東京オリンピック、パラリンピック大会医事業務統括医
2017年　東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科医学博士号取得
2018年　青森大学 脳と健康科学研究センター教授、青森新都市病院脳神経外科、脳機能RIセンター所属、公益社団法人日本ローイング協会業務執行理事、日本スポーツ協会公認スポーツドクター

EIM Japan理事一覧

2024年1月現在

役職	氏名	所属	役職	氏名	所属
理事長	木村　穣	関西医科大学	理事	鳥居　明	東京都医師会
理事	小熊　祐子	慶応義塾大学	理事	永富　良一	東北大学
理事	坂本　泰三	日本医師会	理事	濵口　欣也	日本医師会
理事	佐藤　真治	帝京大学	理事	日浦　幹夫	青森大学
理事	田村　好史	順天堂大学	理事	牧田　茂	川口きゅうぽらリハビリテーション病院
理事	都竹　茂樹	大阪大学	理事	宮地　元彦	早稲田大学

（五十音順）

NEWS

医科学機関、スポーツおよび政府機関139の団体が、「身体活動推進のためのグローバル・アライアンスの必要性」について見解を発表しました。

Steinacker JM, et al. BMJ Open Sport & Exercise Medicine 2023;0:e001626. doi:10.1136/bmjsem-2023-001626

非伝染性疾患（冠動脈疾患、脳卒中、高血圧、糖尿病、認知症、うつ病、およびがんを含む）は、世界中で増加しており、これらの疾患はしばしば身体活動不足と関連しています。世界的には、個人の身体活動レベルは世界保健機関（WHO）の推奨に満たない水準です。

この流れを受け2021年4月、多くの組織が「ハンブルク宣言“Hamburg Declaration; Global Alliance against Physical Inactivity”」に署名しました。ハンブルク宣言は日常的な身体活動を、個人・地域・医療現場において持続的に促進すべく各国及びグローバルな政策立案者に対し行動を取るよう呼びかけています。

EIEIM ハンブルグ宣言

ハンブルク宣言はＩＯＣ医科学委員会（委員長：ウグル・エルデナー教授）からも支持されており、公衆衛生の観点から身体活動の重要性を強調しています。

IOC プレスリリース

またＩＯＣおよびＷＨＯは2023年6月23日オリンピック・デーに「Lets be active」キャンペーンを実施し世界中で1,500万人以上が身体活動に参加しました。

IOC グローバル・アクション「Lets be active」

EIMJ National Center

EIM Japanでは、ナショナルセンターとして、日本の優れたスポーツ・運動療法および身体活動量増進のシステムを海外に情報発信しています。
今回は、日浦幹夫理事（青森大学 脳と健康科学研究センター 教授）の参加報告をお届けします。

ACSM2023 参加報告

2023 ACSM Annual Meeting & World Congressesがコロラド州デンバーにて開催されました（会期：5月31日～6月4日）。今年で14回目の開催となったWorld Congress on Exercise is Medicine（EIM）のセッションに参加する機会を得たので報告します。

Symposium、SESSION A-03（Integrating Physical Activity in Diverse Health Settings Around the World）では香港、シンガポール、カナダ国内でのEIM活動の紹介と南アフリカにおけるEIMモデルの普及活動が報告されました。医療機関とフィットネス業界を結びつけ、患者さんが運動をすることで健康上の利点を享受できるような具体的な方策（Exercise is Medicine Solution）がテーマでした。

EIM SESSION A-03

EIM National Center Director's Meeting

Highlighted Symposium、 SESSION C-49（Physical Activity and Age-Related Cognitive Function）では、軽度の記憶障害のある成人を対象に認知機能、脳萎縮と血流、アルツハイマー病の脳脊髄液バイオマーカーに対する身体運動の影響を評価するEXERT study（https://www.exertstudy.org/）、（Wake Forest University School of Medicine, Winston-Salem, NC, USA）の内容と成果が報告されました。また、フレイルの早期発見と効果的な軽減を可能にするためのThe Frailty Reduction via Implementation of Exercise, Nutritional support and Deprescribing (FRIEND) project (James Cook University, Australia)では、高強度の運動、栄養素の摂取量と密度を改善するための栄養評価の実施により潜在的に有害な（不必要な）薬物の処方を中止することを掲げています。社会的プログラムとしてEIM National Center Director's International Socialが開催され、アジアミーティングの機会も設けられ各国のEIM代表者による国際交流の機会が得られました。ACSMは世界的なEIM活動の情報を集約できる貴重な機会であり、2024年にBostonで開催されるAnnual Meetingでの活動報告の準備が進められればと考えています。

SMHS2023 参加報告

The Sports, Medicine and Health Summit（SMHS）2023（ハンブルグ、会期：2023年6月22～24日）に参加しExercise is Medicine Japan（EIMJ）の活動を報告しました（演題名："New Technologies and Artificial Intelligence-driven Exercise Promotion in Exercise is Medicine in Japan"）。6月23日のプログラム"Global Alliance Day on Promoting Physical Activity"のセッション"Hamburg Declaration (international)"での口演発表でした。2021年に提唱された"Hamburg Declaration"にはEIMJも署名して いますが、European Initiative for Exercise is Medicine の議長を務めるDr.Sreinecker（Ulm University）が主導する取り組みです。その内容を記載した論文が最近発表されています（"Global Alliance for the Promotion of Physical Activity: the Hamburg Declaration", BMJ Open Sport Exerc Med 9(3), e001626.doi: 10.1136/bmjsem-2023-001626.）。

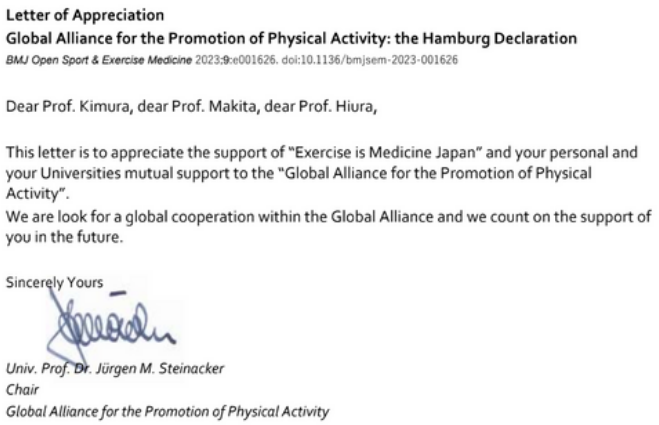
Dr. Steinacker 夫妻 とEIEIM事務局 Ms.Carolin

(次頁へ続く)

“Hamburg Declaration”の特徴の一つとして、国内外の政治に対し、この世界的な同盟に参加し、具体的な構造政策に取り組むよう求めていることが挙げられます。国際オリンピックデー（6月23日）に開催されたSMHS2023のプログラム“Global Alliance Day on Promoting Physical Activity”ではIOC、WHO、International Federation of Sports Medicine（FIMS）、ドイツオリンピック委員会の代表者やハンブルグ州（Free and Hanseatic City of Hamburg）の上院議員、および世界各国のExercise is Medicineの代表者が参加するシンポジウムが開催されました。

Hamburg Declaration (International)のセッションにはACSM、ECSSなどの学会以外に多数の国のEIM活動の代表者が参加し、興味深い内容が報告されました。レセプションパーティーなどではIOC Medical CommissionのDr. Yannis Pitsiladis、ACSM会長のDr.Anastasia Fischerと親交を深める機会が得られ、EIMJの国際的活動に役立てることができればと願っております。

Global Alliance Day symposium
International Session Chairs



Letter of Appreciation
Global Alliance for the Promotion of Physical Activity: the Hamburg Declaration
BMJ Open Sport & Exercise Medicine 2023;**9**:e001626. doi:10.1136/bmjsem-2023-001626

Dear Prof. Kimura, dear Prof. Makita, dear Prof. Hiura,

This letter is to appreciate the support of “Exercise is Medicine Japan” and your personal and your Universities mutual support to the “Global Alliance for the Promotion of Physical Activity”.
We are look for a global cooperation within the Global Alliance and we count on the support of you in the future.

Sincerely Yours

Univ. Prof. Dr. Jürgen M. Steinacker
Chair
Global Alliance for the Promotion of Physical Activity

Dr. Steinacker からいただいたEIM Japanへの謝辞

PICK UP

Exercise is Medicine®

× 地域 × 人

地域における医師と
運動指導専門家の橋渡し

本沢 晶雄

社会医療法人抱生会丸の内病院
メディカルフィットネス・リベリー
健康運動指導士・心リハ指導士

令和4年3月より発足した長野県内における足を通した健康づくり活動『あしとさんぽ』は、令和5年よりEIM Japanの地方プロジェクトと位置付けられ『EIM Nagano（暫定版）』として取り組んでいます。これまでに、県内各地にて散歩を行うことの重要性や足病の予防、早期発見・早期治療に関する講演活動および地域住民と医療従事者間の繋がりを意識した散歩イベントを行ってきました。イベントは、松本市（後援：松本市、松本市医師会）、木曽町、令和5年9月18日には、伊那市（協力：伊那市総合型地域スポーツクラブ）で開催されました。伊那市でのイベントには、34名（平均年齢67.4±8.7歳、男性15%）の地域住民が参加し、足の健康と散歩の大切さを学びました。講義では、佐藤真治先生（帝京大学 スポーツ医療学科）、竹内和航先生（飯田病院 循環器内科）、山口梨沙先生（伊那中央病院 創傷ケアセンター 形成外科）が歩くことの健康効果、正しい靴選びや靴の履き方などについてそれぞれ講義を行いました。講義後は、正しい靴の履き方を実践し、森林セラピーロードで会話をしながら気楽に散歩を楽しみました。伊那市在住の女性（74）は「足に問題を抱えているので、とても勉強になった。学んだことを意識して散歩を続けたい」と話していました。イベント参加者を対象としたアンケート調査の結果では、足トラブルに対する有訴率は65%（22名/34名）と高率に認められました。具体的なトラブルとしては、外反母趾（8名）冷え（6名）浮腫（6名）を訴える者が多く、足に着目した介入の必要性を示唆するものでした。今後は、地域住民に対する足病の予防、進展抑制に寄与する取り組みを継続するとともに、他者や地域と交流が少ない人など、社会的に孤立しやすい人に対して「地域」「医療」と繋がる場、健康づくりコミュニティとしての機能拡大を図る事が望まれます。