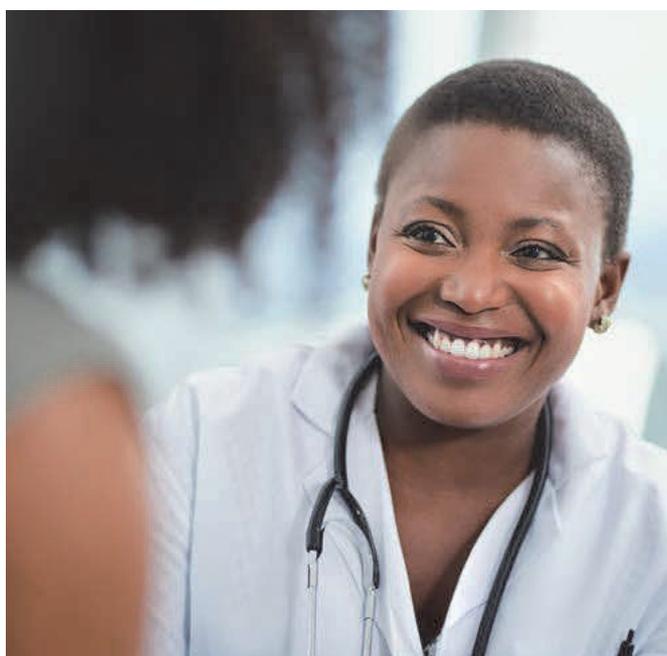


# 医療提供者向け アクションガイド

---



Exe*R*cise  
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE  
of *SPORTS* MEDICINE®



## 現場での Exercise is Medicine® の実装方法

この Exercise is Medicine® の『医療提供者向けアクションガイド』は、日常診療に身体活動を組み込むための簡単で有効なツールとなるものです。適切な「用量」の身体活動が行われることを促進することにより、最も多くみられる 40 種超の慢性疾患の予防、治療、管理に向けて極めて効果の高い「薬」をあなたの患者に処方します。

### EIM および SBIRT（スクリーニング、簡易介入、運動療法を行える場の紹介）

身体活動のカウンセリングには、短時間の枠（20～30 秒未満）しか割けないことが多いものです。そこで、スタッフを活かし、電子カルテ（electronic health record：EHR）内で使えるツールを作り、添付の情報源を活用します。

1. 患者の身体活動のレベルを評価し、米国スポーツ医学会（American College of Sports Medicine：ACSM）のエクササイズ参加前スクリーニングのアルゴリズムを適用
2. 定期的な身体活動の重要性に関し、患者の病歴や状況に特に関連性のある簡単なアドバイスまたはカウンセリングを実施
3. 患者の健康、フィットネスレベル、優先事項に応じて、身体活動の処方箋を作成
4. 身体活動の情報源（プログラム、設備、健康運動指導士）を患者に紹介

以下の情報源は、このアクションガイドの一部として提供されています。これらは実際の現場に合わせて自由にカスタマイズできます。

1. [Physical Activity Vital Sign（身体活動バイタルサイン）](#)
2. [Exercise is Medicine® Rx form（運動処方フォーム）](#)
3. [Community Resources handout template（コミュニティリソースのリーフレットのテンプレート）](#)
4. [“Sit Less. Move More”（座位時間を短縮してもっと動こう）患者配布リーフレット](#)
5. [“Being Active for a Better Life”（よりよい生活のためにもっと活動的になろう）患者配布リーフレット](#)
6. [Provider Coding and Billing Tips（業者のコード化と請求のヒント）](#)
7. [Patient Initial Assessment form \(for exercise professionals\)](#)  
(患者の初回評価フォーム・運動指導専門家用)
8. [Patient Fitness Progress Report \(for exercise professionals\)](#)  
(患者のフィットネスの進捗レポート・運動指導専門家用)



## あなたの患者の身体活動レベルの評価

患者の現在の身体活動レベルの評価は、[Physical Activity Vital Sign : PAVS \(身体活動バイタルサイン\)](#) を利用すると速やかに評価できます。PAVS はわずか 2 問で構成されています。これらは既往歴のフォームに追加したり、電子カルテに組み込むことが可能で、業者の検査や診察の前に記入を済ませてスコアを出すことができます。

PAVS により、現行の「身体活動ガイドライン」である毎週 150 分の中強度の運動を患者が満たしているか否かのスナップショットが得られます。指示遵守度が低い患者には、自らまたはスタッフが適切な助言や情報源を提供できるように「フラグを立てる」ことができます。患者の身体活動レベルの変化を経時的に追跡することも可能です。

## 身体活動バイタルサイン

Exercise is Medicine | AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINE

- |                                    |             |
|------------------------------------|-------------|
| 1. 中から高強度の運動（早足で歩くなど）を週に平均何日行いますか？ | _____ 日     |
| 2. このレベルの運動を平均して何分行いますか？           | _____ 分     |
| 身体活動の週当たりの合計分数（#1 と #2 を乗算）        | _____ 分 / 週 |

PAVS を電子カルテや患者インテイクフォームに組み込みます。計算式をプログラムし、座位時間の長い患者に対し「紹介やカウンセリング要」と特記事項を記入します。

### 身体活動バイタルサインの利用

米国のガイドラインでは、中強度の身体活動を週に 150 分間行うことを推奨しています。それは 1 週間つまり、168 時間のうちわずか 2 時間半です！ 中強度の運動のかわりに、75 分間の高強度の身体活動や、これに相当するような中強度と高強度の身体活動の組み合わせで行うこともできます。



#### 中強度とは？

- 会話はできて「歌う」ことはできないレベルの運動。
- 例：早歩き、スローペースの自転車こぎ、テニスのダブルス、さまざまな形式のダンス、身体を動かす家事、ガーデニングなど。



#### 高強度とは？

- 高強度：簡単な会話が困難で、やや息を切らすようなペースの運動。
- 例：ジョギング、高速でのサイクリング、テニスのシングルス、エアロビクス（有酸素運動）教室、水泳など

中強度と高強度を組み合わせると 150 分相当の運動を行うこともできます。

- 高強度運動の 1 分は、中強度運動の 2 分に相当します。
- 1 日を通して運動を行う場合、複数回数行う短時間の運動を合計し、推奨量の 150 分/週にすることもできます。

患者の身体活動が週 150 分に達していない場合、国の推奨量を安全に達成できるようになるまで、毎週少しずつ、運動の頻度または期間を徐々に増やすことを現実的な目標として患者に意識させます。

### 身体活動バイタルサイン – その他の考慮点

- 米国の身体活動ガイドライン（Physical Activity Guidelines for Americans）に推奨されているように、身体活動の包括的な評価には、座位時間を短くするために 1 日を通して活動的に生活する推奨を含める必要があります。成人の場合は、中強度または高強度のレジスタンストレーニングを行い、週に 2 日以上、主要な筋肉群を使う運動を行う必要があります。
- 筋力増強運動に関する推奨を追加する場合、以下の質問を加えることを推奨します。



自重や重りを使ったレジスタンストレーニングなどの筋力トレーニングを週に何日行っていますか？ \_\_\_\_\_ 日

Copyright © 2019 Exercise is Medicine



## 患者の変化の準備状況の判定

患者に身体活動を処方する前に、本人の [Exercise Stage of Change \(運動の変容ステージ\)](#) を判定することが重要です。患者の中には、励まされる準備ができているだけという場合や、座位時間を削減したり、より活動的になる準備ができている人もいます。その一方で、身体活動の処方箋を受けて運動指導士へ紹介してもらう準備ができている人もいます。

以下の表は、変容の5つのステージと各ステージの患者に推奨されるステップの概要を簡単にまとめたものです。

### 変容ステージのアクションのステップ

<p><b>無関心期</b> (患者は身体的に活動的になるつもりがない)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>特に本人特有の健康感やニーズと関連させて定期的な身体活動の健康上のメリットを話し合う。</li> <li>この時点では、本人に身体活動処方を受け入れる準備が整っていない可能性が高い。</li> </ul>	
<p><b>関心期</b> (患者は運動すべきであることを分かっており、身体的に活動的になることについて考えている)</p>	<p><b>他者を頼らず自らおこなえる状態</b></p>	<p><b>監視を必要とする状態</b></p>
	<p>処方箋を作成する。情報を提供する。運動指導士へ紹介する。</p>	<p>適切な臨床運動指導士、心臓病のリハビリまたは理学療法を紹介する。</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>特に本人に関連性のある、身体的に活動的になることの良い点を強調し、悪い点を抑える。</li> <li>本人はこれまでよりも身体的に活動的になることに関し、基本的なガイダンスを受け入れる姿勢を示す余地がある。</li> </ul>	
<p><b>準備期</b> (患者は近い将来、身体的に活動的になるつもりである)</p>	<p>処方箋を作成し、医療スタッフでない運動指導専門家へ紹介する。</p>	<p>適切な医療現場の健康運動指導士(CEPA)、心臓病リハビリ指導士または理学療法士を紹介する。</p>
<p><b>実行段階</b> (患者は身体活動ガイドラインを満たしている、その期間が6カ月未満)</p>	<p>努力を称える。運動を続けるよう勧める。</p>	<p>監督下での運動トレーニングを続けるよう元気づける。</p>
	<p>脱落発防止戦略を検討: あらかじめ計画し、脱落后に運動に戻ってこれるようにする。</p>	
<p><b>維持段階</b> (患者は過去6カ月以上身体活動のガイドラインを満たしている)</p>	<p>努力を称える。運動を続けるよう勧める。</p>	<p>監督下での運動を続けるよう勧める。</p>
	<p>同じような健康習慣をもつ人々と共に過ごすことを勧める。ストレス管理のために健康的な活動に携わることを継続。</p>	

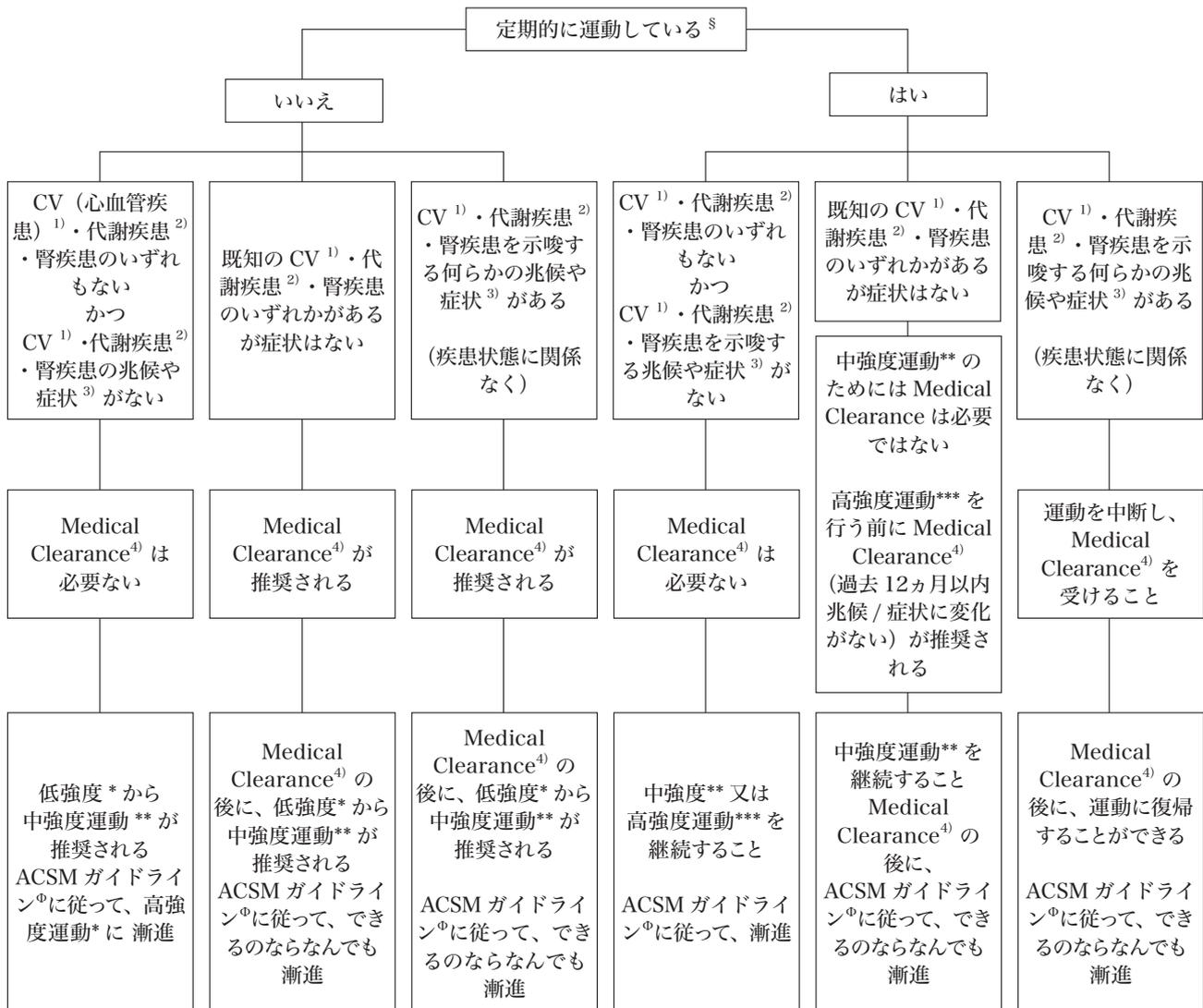


# あなたの患者への身体活動の処方

## ステップ 1：安全性スクリーニング

米国スポーツ医学会（American College of Sports Medicine）は、運動開始前のスクリーニングについて、推奨事項を示しています。以前の運動前スクリーニングのプロトコルにはリスク要因の同定が盛り込まれていましたが、運動中の心イベントリスクの低下は示されず、定期的に行う軽度から中強度の身体活動でメリットが得られる患者に、不要な障壁を生じています。

## ACSM の参加前のスクリーニングのガイドライン



§ 定期的運動： 過去 3 か月間中等度以上の強度の構造化運動を 1 回 30 分以上週 3 回以上実施  
 \* 低強度運動： 心拍予備または酸素摂取量予備の 30-39%、2-2.9METs、自覚的運動強度 9-11、心拍数や呼吸がほんの少し上がるくらい  
 \*\* 中強度運動： 心拍予備または酸素摂取量予備の 40-59%、3-5.9METs、自覚的運動強度 12-13、心拍数や呼吸が明らかに上がるくらい  
 \*\*\* 高強度運動： 心拍予備または酸素摂取量予備の 60%以上、6METs 以上、自覚的運動強度 14 以上、心拍数や呼吸が非常に上がるくらい  
 Φ ACSM ガイドライン： ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 10th ed. 2018 を参照のこと

1) 心血管 (CV) 疾患： 心疾患、末梢血管疾患、又は脳血管疾患  
 2) 代謝疾患： 1 型および 2 型糖尿病  
 3) 兆候と症状： 安静時および活動時。虚血によると思われる胸部、頸部、顎、腕、または他の部位の疼痛・不快感；安静時や軽度労作での息切れ；めまいや失神；起座呼吸や発作性夜間呼吸困難；くるぶしの浮腫；動悸や頻脈；間欠性跛行；既知の心雑音；通常活動時の異常な疲労感や息切れ  
 4) Medical Clearance： 運動を行うための医療従事者による承認

Riebe D, Franklin BA, Thompson PD, Garber GE, Whitfield GP, Magal M, Pescatello LS. Updating ACSM's Recommendations for Exercise Preparticipation Health Screening Medicine & Science in Sports & Exercise. 2015, 47(11):2473-2479.

## ステップ 2：簡潔なアドバイスまたは基本的な運動処方 の提供

準備期、実行期、（または関心期でも）にある患者にとっての次ステップは、身体活動処方 の提供です。

[Exercise is Medicine® Rx form（運動処方フォーム）](#) または EIM 患者配布リーフレットを患者に渡す、あるいは EHR 内にスキャンして登録し、来院後サマリー（after-visit summary：AVS）に記載します。PA Rx form（処方フォーム）に推奨事項を記録、又は、PDF データの欄に直接入力します。この欄は、系統立てられてなく、レポート内で医師がデータマイニングが不可能で、また追跡できないようになっている点にご留意ください。あなた（医師）が提供できるアドバイスとして最もシンプルなもの、2018 年の米国の身体活動ガイドライン（Physical Activity Guidelines for Americans）で推奨されているとおり、毎週 150 分の中強度の身体活動に参加することです。書面による処方箋は、患者にとって身体的にこれまでよりも活動的になろうという動機づけとなり、時には週に 1 時間もの身体活動につながることで複数の研究により明らかになっています。

Exercise is Medicine の [“Sit Less. Move More”（座位時間を短縮してもっと動こう）](#) または [“Being Active for a Better Life”（よりよい生活のためにもっと活動的になろう）](#) 患者配布リーフレット（または高齢者用、ティーンエイジャー用、小児用バージョン）の提供を検討してください。これらは、座位時間を削減し、より活動的になる対処可能な最初のステップを患者が取りやすいようにデザインされています。これらは特に、関心期や準備期にある患者に役立ちます。

## ステップ 3：さらに高度な運動処方 の提供

より身体的に活動的になる推奨に時間を要する場合は、このサービス請求ができます。[Provider Coding and Billing Tip（業者のコード化と請求のヒント）](#) のシートを参照してください。価値観に基づく健康管理モデルを実践する場合、健康的な生活様式の介入を通し患者の健康増進のインセンティブがあると考えられます。

そここでお勧めしたいのが EIM ならびに ACSM の主要な専門家が開発した [“Rx for Health Series”（疾患別運動療法プログラムのリーフレット）](#) の活用です。このシリーズは、糖尿病、心血管疾患、骨関節炎、腰痛など、健康状態がさまざまな人たちに向け特別に開発された運動処方と、活動度の低い患者のための基本的な運動処方 で構成されています。一部は [EIM Japan のウェブサイト](#) から閲覧およびダウンロード可能です。



## あなたの患者に運動指導専門家を紹介

患者の身体活動を高めるヘルスケアシステムが、「患者」を「参加者」に変える最も効果的手段であると、複数の研究で示唆されています。患者にプログラム運動環境または専門家を紹介、活動的移動手段（歩行・自転車利用等）、各自のニーズや関心と適合、自主的に行える情報源（ウェブサイト、電話アプリ、アクティビティトラック）を推奨します。患者によっては、地域に密着したオプションに参加する前に、理学療法や、心臓または疾患に特化したリハビリテーション運動プログラムへの紹介により、そのメリットを受けられます。

## 地域コミュニティのプログラムを確認

[Community Physical Activity Resource Guide（コミュニティの身体活動のリソースガイド）](#)（テンプレート付き）をカスタマイズして作成するタスクを現場スタッフに課すことから始めます。これには、大学、医療のフィットネス施設、ヘルスクラブ、YMCA、ユダヤ人コミュニティセンター、公園、小道（遊歩道）、アクティビティクラブと地方のコミュニティセンターなどが含まれます。また、高齢患者または疾患（すなわち癌、関節炎、糖尿病前症、パーキンソン病）を有する人に向けたエビデンスに基づくプログラミングなど、ジムでは居心

地のよくない思いをすることが多い人のための専門プログラムを提供する施設を含みます。American Heart Association（米国心臓協会）、Arthritis Foundation（米国関節炎財団）、Diabetes Prevention Program（米国糖尿病予防プログラム）、または American Cancer Society（米国癌学会）などの全国組織は、地方のプログラムや情報源を頻繁に提供しています。[Park Rx America](#) は、患者が自然の中で運動することで精神的・身体的メリットを受けられるオンラインの紹介プログラムを提供します。

地域に密着したフィットネス事業者とのパートナーシップがヘルスケアシステムまたは医療現場で構築されている場合は、簡単な紹介用のフォーマットを電子カルテにプログラムできます。患者のナビゲーター、健康コーチ、またはフィットネス施設のコーディネーターといった人たちは、運動をはじめる手助けをしてくれるでしょう。

## 有資格の運動指導専門家を探す

多忙な現場の時間的な制約を考慮し、有資格の運動指導専門家（健康運動指導士、理学療法士、パーソナルトレーナー、またはグループエクササイズインストラクター）が、定期的な身体活動の習慣を患者に適用、維持・支援する専門的指導、監督、動機づけを提供、よってケアの範囲を広げる事が可能です。

残念ながら、パーソナルトレーナーとフィットネスインストラクター認定制度の環境は、紛らわしく、時に欲求不満の原因ともなります。最も信頼性の高い国家認証は、全米資格認定委員会（National Commission for Certifying Agencies:NCCA）が認定した団体です。NCCA は、呼吸療法士、ファミリーナースプラクティショナー、救急医療技師（EMT）、管理栄養士（RD）、その他多くの専門的な健康管理の役職の認証を行っています。

NCCA 公認のフィットネス関係の認証で最も知られている団体をいくつか挙げます。

- American College of Sports Medicine（ACSM：米国スポーツ医学会）
- American Council on Exercise（ACE：米国運動協議会）
- The Cooper Clinic（クーパークリニック）
- National Strength and Conditioning Association（NSCA：米国ストレングス&コンディショニング協会）
- National Academy of Sports Medicine（NASM：全米スポーツ医学協会）

太字の組織は臨床的認証を付与しています。

NCCA の登録認証はこちらを参照。

<http://www.credentialingexcellence.org/p/cm/ld/fid=121>

## 運動指導専門家に関する質問

- 運動科学、運動学、運動生理学、または健康関連の分野を認定を受けている大学で4年間の学位を取得していますか？
- 健康運動指導士か理学療法士の資格を有していますか？
- CPR/AED の認定を受けていますか？
- 賠償責任保険に加入していますか？
- さまざまなタイプやスペシャルニーズのクライアントにおいてどのような経験がありますか？
- 患者の初回評価、目標、進捗に関してフィードバックを提供しますか？ あなたにとって一番うまくいく方法をその人に伝えましょう。EIMの運動指導士が使用するテンプレートのサンプルは以下でアクセスできます。  
[Initial Fitness Assessment（初回フィットネス評価） / Physical Activity Plan（身体活動のプラン）](#) および [Patient Fitness Progress Report（患者のフィットネスの進捗レポート）](#)

## EIM 資格認定とは？

EIM は、運動指導専門家が紹介された患者に協力するにあたって適切な準備ができていることを保証する証明書を考案しました。運動指導士は、特定の教育、認証、継続教・要件を満たしているか否かに応じて、臨床的または健康フィットネスの資格認定を受けることができます。必要であれば、EIM の教育コースを受けることにより、運動指導士は、一般的によくみられる慢性疾患の患者に対してより有効にはたらきかけるための知識を増やすことができます。

EIM のコースには以下に関する情報が含まれています。

- 一般的によくみられる慢性疾患 – 運動処方、行動変容、予防措置。
- 身体活動の採用と維持を促す行動の支持的技術。
- 健康管理の本質的事項（HIPAA、記録、コミュニケーション、用語、実践の範囲）

EIM 資格認定の詳細情報は

<http://www.acsm.org/get-stay-certified/getcertified/specialization/eim-credential> を参照。



## クリニックでの身体活動の奨励

患者や従業員をリードし、健康的なライフスタイルの構築を支援します。

「有言実行」を自ら実行します。データからは、医師の身体活動の習慣は、クリニックでのカウンセリングの実践に影響を与えると示唆しています。健康管理チームのロールモデルになるため、またあなたの患者の信頼を得るために、あなたにとっても身体的に活動的であることの

大切さを身をもって示すことが重要です！

自分の健康管理チームのウェルビーイングを支援：

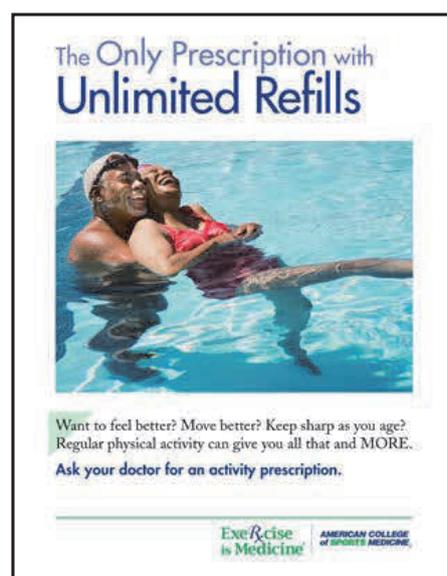
- 昼食時間・休憩時間を活動的に過ごすよう従業員が努力していたら称賛します。
- 階段の吹き抜けを居心地の良い場に変えて、階段の使用を促すプロモーションのツールを利用します。
- フィットネス・ウォーキングやランニングにグループで参加する企画を立てます。歩行者をジョギングする人と同じように励まし、認知します。
- オフィス環境での健康的な間食を奨励します。
- 健康的なライフスタイルのプログラムや課題を実行します。
- 現地のジムのメンバーシップ割引を手配します。

現場での身体活動の奨励：

- 身体活動の重要性についてサポートスタッフ（医療アシスタントを含む）を教育し、患者だけではなくスタッフも含めて活動的なライフスタイルを促進するための協力を求めます。
- 自ら“Walk with a Doc”（ドクターと歩こう）プログラムを開始し、スタッフも誘います。

<https://walkwithadoc.org/>

- 待合室や検査室に、[Exercise is Medicine®](#) のチラシまたは EIM 患者配布用プリントを掲示してください。





### 医療情報管理者との パートナーシップにおける 臨床チャンピオン：

- [身体活動バイタルサイン \(PAVS\)](#) を患者の既往歴質問票に追加した事を確認。
- 情報科学チームが電子カルテ (EHR) に身体活動バイタルサイン (PAVS) を入力確認。
- 医療スタッフが選択した、またはオーダセットに含まれている、EIM [Rx for Health series \(健康シリーズのための処方\)](#) [患者配布用プリント](#) を電子カルテにアップロードの際に情報科学チームまたはガイドスタッフと協力。



### 実践管理者：

- EIM のアクティベーションに必要なスタッフ研修を実施。
- 臨床/医療アシスタントが標準化した方法で、PAVS について尋ね、フォローアップの助けをしていることを確認。
- 地域に密着した身体活動 (PA) の情報源を特定するため、実践現場でスタッフにタスクを与え、[EIM 身体活動情報源患者配布用プリント](#) をカスタマイズ。



### フロントデスクスタッフより：

- 既往歴フォームを患者の待合エリアに用意。
- [EIM ポスター](#) または患者配布用プリントを待合室に設置、入手できるように徹底。

## ExeRcise is Medicine® | 臨床チーム アプローチ

ヘルスケアチームの全メンバーを動員し Exercise is Medicine® (EIM) を活性化する。スタッフの有効活用により、すべての人、特に多忙な医療提供者は、身体活動 (PA) の定期評価と身体活動促進を臨床ケアに組み込むことが可能となる。



### 臨床/医療助手

- PAVS を確認して EHR 入力しているか確認。
- 来院終了時に、医療提供者に指示されたとおりに、患者に PA の情報源/指導を提供。たとえば、
  - [EIM Physical Activity Rx form \(EIM 身体活動の処方フォーム\)](#)
  - [EIM Rx for Health series handout \(健康シリーズのための EIM 処方配布用プリント\)](#)
  - [EIM Our Physical Activity Resources handout \(身体活動のリソース\) 患者配布用プリント](#)
  - 地域に密着した PA 情報源 (プログラム、場所、専門家)、理学療法、心臓リハビリテーションなどに対する患者の選別
- PA のカウンセリングの援助と手伝い。



### 医師または高度な実践業者：

- “5 A” アプローチを使用：PA 促進のための Ask (質問)、Assess (評価)、Advise (助言)、Assist (支援)、および Arrange (用意・手配)。
  - 評価：現在の PA レベルに対する評価とコメント。
  - 助言：プラス面の強化を PA 推奨事項を満たしている患者に提供する。ガイドラインを満たしていないものには簡単なアドバイスや励ましの言葉を提供する。
  - 支援：患者特有の医療問題、懸念事項、または優先事項と関連する PA の利点を強調。
  - 用意・手配：臨床または医療助手に、臨床的またはコミュニティの PA 情報を提供するよう依頼。
- 次回の来院時に PA について質問することを患者に伝える。少なくとも次回には、座位時間を短縮してもっと動いているべきである。[\(“Sit Less. Move More.” \(座位時間を短縮してもっと動こう\) 患者配布リーフレット\)](#)



## あなたの医療機関（病院）のチャンピオンになる

保険制度が価値観を基盤とするケア方向へ進むにつれて、EIM は、リスクのある患者グループを層化、健康的なライフスタイルの介入の機会を提供するポピュレーション健康アプローチの一環となり得ます。

- 健康アウトカムの向上に向け、身体活動を処方するメリットについて、同僚を指導。サービス中または症例検討時に利用。EIM は、プレゼンテーション用のスライドや資料を用意できます。
- 身体活動バイタルサイン (PAVS) を EHR に組み込むことについて医療の幹部や管理者と話し、身体活動のオーダーのセットを考案し、地域のエビデンスに基づく身体活動プログラムおよび施設とのパートナーシップを構築。
- ワークフロー、患者転帰などに関するデータを収集し分析することによるクオリティ改善プロジェクトとして EIM を開始し、実践内容を最適化するためにチームへそれを供給することを検討。
- 評価や紹介の有効なツールや経路を考案するため、業者、情報科学スタッフ、患者ナビゲーター、ヘルスコーチなどを含む共同のチームを設定。
- 保健制度のニュースレター、Eメールまたはウェブサイトの EIM の業務に関する簡単な論文を執筆。
- EIM Greenville が開発した、取り組みのガイドとして役立つ[包括的ツールキット](#)は、ACSM を通して購入可能。詳細は [EIM スタッフ](#) に問い合わせます。

## Exercise truly IS medicine (運動はまさに薬)

Copyright © 2019 Exercise is Medicine