

# 新しい温泉地療法 “こまつ健康の里” 構想

(財)北陸体力科学研究所理事長

(医)社団勝木会 リハビリテーション加賀八幡温泉病院理事長

勝木道夫

## A New Conception of Health Resort Medicine in “Komatsu Kenko no Sato”

Michio KATSUKI

Hokuriku Institute of Wellness and Sports Science  
Rehabilitation Kagayawata Hot Springs Hospital  
Chief of Board of Directors

### 1. はじめに

古来、洋の東西を問わず、温泉は人々の健康のために利用されてきたが、近年わが国では、①他国に類例をみない速さで超高齢社会に進んでいること。②伝染される病気から、生活習慣の歪みによって作られる病気へと疾病構造が変化したこと。③医療技術が革新されたこと。④国民のニーズが高まり、QOLが重視されるようになったこと。⑤医療費が上限に到達しつつあること。など医療環境の変化により、温泉療法も他の医療と同様、新しい取り組みを求められている。

我々はこれからの社会に求められる新しい温泉地療法はいかにあるべきかを考慮し、“こまつ健康の里”構想を実現すべく努力中であり、その内容を報告する。

### 2. 温泉の健康への利用

日本では、古来の湯治型と、近年の歓楽型に加え、最近は自治体型形式が生まれてきた。このような形式で、休養、保養、療養、リハビリテーション、観光、レジャー、リクレーション及び福祉に利用されてきているが、その殆どは利用時に温泉医の処方や指導によらず、自らの好みや社会的条件によって利用法が選択されている。

温泉水の医学的活用のみならず、温泉地療法に古い歴史と多彩な個性を有するヨーロッパにおいても、近年の健康保険財政逼迫により、療養専一型から、レジャー、ファミリー型を加味して、利用者減対策とする動きが出てきている。

しかし、内外いずれの温泉地においても、人々の死因の最多を占める成人病の原因とされる生活習慣の歪み(表1)を是正するための

(1) その人に適切な個別性のある運動処方に基づく運動

表 1

LIFESTYLE	50%
ENVIRONMENT	20%
HEREDITY	20%
HEALTH CARE	10%

- (2) バランス良い栄養処方に基づく食事
- (3) サーカディアンリズムに合った生活
- (4) 心と身体のリフレッシュ行動を伴う保養

という健康増進4原則(表2)をきちっと実践でき、そこに滞在して非日常的生活を過ごす間に、健康な生活習慣を身につけ、“自分の生活習慣を客観的に見つめ直すことのできる、もう一人の知性豊かな自分を用意する”ことができるようになる温泉地は極めて少ない。

それは、いずれの地においても、日進月歩の健康増進医学や運動生理学の研究の成果の普及実践と連動する組織になっていないからである。

表 2

◎健康増進3原則(厚生省)  
 アクティブ80 ヘルスプラン

運動	栄養	休養
----	----	----

◎健康増進4要素  
 (財)北陸体力科学研究所

運動	栄養	生活	保養
----	----	----	----

### 3. “こまつ健康の里” 構想

こまつ健康の里は、石川県小松市東部丘陵地にあるリハビリテーション専門病院と、(財)北陸体力科学研究所を中核とする“花・緑・スポーツ・温泉・九谷の里健康村”(平成2年度厚生白書掲載)10年の歩みを基に、小松市・企業・病院・研究所のメンバーで(財)こまつ健康の里づくり財団を設立(表3)、ヨーロッパの滞在保養型に第1次予防医学、早期発見・早期治療・リハビリテーションから健康増進に至る包括医療のソフトとスタッフ(表4)を揃え、又、広く希望する市民が出資するコミュニティボンド方式(第4セクター方式)を活用して住民の参加意識を促す一方、ヨーロッパでみられる国際設計コンペ方式でハードを建設してゆくものである。

小松市当局も従来のいきいき健康課、ふれあい福祉課、いきがい学習課、保健体育課の4課が一体となり、行政として関わりに力を注いでいる。

ソフト部門では、(財)北陸体力科学研究所付属スポーツコミュニティ・ダイナミックの会員4,000名の過去10年間のデータから開発

表 3

S 62年	小松市21世紀都市構想
H 元年	厚生省ふるさと21健康長寿のまちづくり
〃	国土庁ヘルシーリゾート
〃	石川県南加賀白山麗総合保養地整備構想
H 3年	こまつ健康の里づくり事業報告書
H 4年	温泉調査
〃	推進準備会
H 5年	市役所内に健康の里推進室
〃	財団設立発起人会
〃	財団設立認可

表 4

リハビリテーション加賀八幡温泉病院				
医 師	常 勤	18名	薬剤師	6名
	非常勤	9名	放射線技師	7名
歯科医師	常 勤	3名	臨床検査技師	5名
	非常勤	1名	歯科衛生士	4名
看護婦		98名	管理栄養士	2名
理学療法士		16名	栄養士	1名
作業療法士		9名	その他	97名
言語療法士		5名	認定温泉医	1名
メディカルケースワーカー		2名	温泉療法医	4名
あんま・マッサージ師		3名		
(財)北陸体力科学研究所				
医 師		3名	運動指導員(大卒)	15名
看護婦		3名	運動生理研究員	2名
保健婦		1名	心理相談員	1名
臨床検査技師		4名	その他	12名
管理栄養士		2名		

された

- (1) 簡易健康・体力診断システム
- (2) トータルフィットネスシステムHOW
- (3) ウェルネスシステム・ピオス

などは、既に厚生省の健康づくりモデル事業、社会保険庁のメンタルヘルス事業、小松市の保養セミナー、小松保健所の生活習慣改善事業、石川県教育委員会の国体選手強化事業、石川県の健康運動実践指導者やスポーツプログラマー養成事業などを委託事業として、又委託研究としては、厚生省の運動による骨密度の変化、松下産業の加速度脈波、労働省の高齢者の運動処方、車輛財団の循環器健康管理基準評価についてなどが現在までに行われている。

プロ野球チームのシーズンオフの保養も過去10年間連続して行われている他、各種レベルのエリートスポーツマンからは社会人、学生、高齢者、女性、妊婦、成長期から幼児に至る各層の体力・体質・体調に応じた個別性のある運動処方を作成し、生活習慣・食生活・メンタルヘルスの調査や健康教育プログラムを温泉浴と共に行う事によって、生活習慣の歪みの是正とその長期継続をはかり、実績を上げている。

#### 4. 全国ネットの必要性

厚生省では、平成5年の新規事業として、健康文化と快適なくらしのまち創造プランを発表し、全国で18モデル都市を指定した。小松市はこのモデル都市指定を受けた。平成6年7月京都において健康文化都市協議会設立会議が開かれ、健康文化都市推進会議議長に選任された高知県知事橋本大二郎氏は、スイスWHO本部で開催された第2回健康と環境に関する地球サミット活動計画・事務局長諮問評議会で講演、わが国の健康文化都市構想を進める上での4つの重要な事柄として

- (1) 住民の参加
- (2) 企業の支援
- (3) 情報のネットワークづくり
- (4) 行政との関わり

を挙げた。

一方健康と温泉FORUM実行委員会が毎年開催している“健康と温泉FORUM”は、平成6年11月に兵庫県城崎町で開催されたが、その際、全国保養温泉地地方自治体ネットワークづくりの提案が予定されていて、当日シンポジストとして北栄一郎小松市長も参加される上、小松市としても積極的にネットワークに参加予定である。

全国の健康文化都市や科学的な温泉保養地がネットワークをつくる事は、その成果の普及向上に極めて大切な事と考えるが、橋本知事の4条件の他に、21世紀型温泉保養地では、健康増進4原則が科学的にきちっと行われるために、運動生理学・整形外科学・循環器内科学・リハビリテーション医学・心理学・栄養学・体育学などの専門スタッフと温泉科学・温泉医学のスタッフとの密接なチームワークの存在と、人を信じ、人を大切にすの心の存在が必須条件と考えるものである。

#### 文 献

- 1) 勝木道夫：温泉地療法，現代医学，24，1，111-115，1991.

- 2) 勝木道夫他:「温泉浴における水中運動」, 日温気物医誌, 55, 1, 16-32, 1991.
- 3) 勝木道夫:招待シンポジウム:健康医学における体力医学の役割:体力医学, 40, 4: 378-380, 1991.
- 4) 勝木道夫他:日本における新しい温泉資源の活かし方, 第2回コーネル大学・加賀シンポジウム実施報告書, 29-68, 1991. コーネル大学加賀シンポジウム実行委員会.
- 5) 勝木道夫:THP対応ソフト開発業務の省力化, 病院経営, 14, 2, 58-60, 1991.
- 6) 勝木道夫他:健康づくりの将来展望, 日本の福祉'91, 厚生省シリーズ, 110-128, 1991. 政策総合研究所.
- 7) 勝木道夫:地域と歩むトータルヘルスケアへの道, 病院, 50, 4, 289-291, 1991. 医学書院.
- 8) 勝木道夫他:定期的な運動実施と適切な栄養摂取が40才以上の女性の骨密度に与える影響, 骨粗鬆症の早期発見のための検討手法の開発に関する研究事業報告書(その2), 32-62, 1993. 厚生省.
- 9) 勝木道夫他:筋力等と骨密度の関係および運動実践による骨密度の変化について, デサントスポーツ科学, 14, 128-142, 1993.
- 10) 勝木道夫他:女子一流長距離ランナーの疲労骨折および非疲労骨折者の骨塩濃度に及ぼす食生活, 身体活動強度の個人差に関する研究, 小野スポーツ科学, 1, 7-24, 1993.
- 11) 勝木道夫他:高齢者に対する3ヵ月間の運動効果—体力面と心理面へ及ぼす効果, 体力科学, 42, 757, 1993.
- 12) 勝木道夫:健康立市・こまつ健康の里構想, 健康と温泉フォーラム93, 温泉と文化と街づくりパネルレポート, 健康と温泉FORUM'93記念誌26-28, 健康と温泉FORUM実行委員会, 1993.
- 13) Healthy People, The surgeon general's report on health promotion and disease prevention, USA DHEW/PHS, 1979.
- 14) 角田 隆:健康文化都市構想の展望と課題, ウエルネスムーブメント, No.333, 2-5, 1993.
- 15) 勝木道夫:リハビリテーション専門病院を作り上げるまで, 病院, 49, 15, 446, 1990. 医学書院.
- 16) 勝木道夫他:顔面浸水と水中運動の心電図に及ぼす影響, 体力科学, 40, 253, 1991.
- 17) 勝木道夫他:高齢者における多段階運動負荷試験時の心電図異常, 体力科学, 40, 252, 1991.
- 18) 福永哲也:高齢者ケア先進地域をゆく, 全国27実践事例, 行政, 民間医療団体が手を組んだヘルシー・リゾートづくり, 96-105, 1993. 自治体研究社.
- 19) 福田 潤:ヘルスケアビジネスII医療機関主導型, 97-101, 1994. 中央経済社.