

第8回
(前編)

「転倒予防」を社会的な課題と捉える。
それが日本の高齢化の希望となる。



武藤 芳照 東京健康リハビリテーション総合研究所長、
日本転倒予防学会理事長



(聞き手) 岡山 慶子 株式会社朝日エル会長

環境保全
Preservation of Natural
Environment

社会への責任と還元
Contribution and
Responsibility to
Local Community

経済発展
Economic
Development &
Prosperity

日本人の平均寿命が世界でもトップクラスになり、それに伴い超高齢社会になりました。ここでよくいわれるようになったのが「健康寿命の延伸」です。

高齢になっても健康で生き生きと過ごすことができる健康長寿社会の実現が叫ばれています。

その中で注目したいのが、今回紹介する武藤芳照さんです。以前から「転倒予防」に視点を向けた取組みをつづけていて、2014年に「日本転倒予防学会」(*)を発足させました。整形外科医であり大学教授としての専門性が活かされているのももちろんですが、「転倒予防」の取組みに関しては、自身がプロデューサーであり、ディレクターであると話しています。

「転倒予防教室」を特許庁に登録

武藤 なぜ人間は転ぶのかということ、そのヒントは猫にあります。猫は歳をとるとヨロヨロして、ジャンプが得意だったのに転んでしまいます。犬やライオンでさえ歳をとると転んでしまいます。

古今東西、人間の歩行は転倒ということを前提にしています。歳をとって病気になる、弱くなつて転ぶ。転ぶくらいにからだが強まっているから転ぶ」という捉え方をすれば、人間が転ぶことにもう少し工夫・介入の余地があるのではないかと

そんな思いから「転倒予防」に目が向きました。

転倒なんて日常的なことだからスルーすれば社会的課題にならないわけですね。でも、超高齢社会を迎えたいまの日本はそういうわけにはいきません。

そこで、まず「転倒予防」という言葉にこだわりました。伝えやすい、わかりやすい、大切な言葉であるかどうか。

「転倒予防」という4つの文字は、すぐに状況が目に見えます。その文字を言葉としてしっかりと表現できるような思いを込められるか、わかりやすく伝えることができるかどうかです。

井上ひさしさんの有名な言葉に「むずかしいことをやさしく、ふかく、おもしろく」とありますが、そういうことを私が大切にしていることはたしかにあります。

実は、言葉には小学生の頃から興味関心がありました。ラジオのように言葉だけで伝えることにエネルギーを注いでいた時期もあつたくらいです。

「転倒予防教室」という言葉ですが、特許庁に登録しようとした。こんな単純な言葉って最初はいわれました。でも、「転倒予防」を、しかも医学的な立場で教室にしようとするのは、これは社会的な新しい概念です。特許庁が認めるかどうか、それはひとつの勝負だと考えました。そして、何度もやりとりして、最後はある形状で認めてもらいました。「転倒予防教室」は私が最初に取った登録商標です。





「日本転倒予防学会」では、毎年川柳を公募しています。おもしろそうだから

からはじめたのですが、これも私の言葉に対する興味からはじめたものです。学会でもても人気があります。それはベースにアカデミックなものがあるからかもしれませんね。

教育、哲学、歴史から ものごとは深まる

武藤 私は水泳を通して、スポーツ、サイエンス、医学へとつながっていききました。結果として、スポーツ医学に進んだのですが、大学の医学部を卒業して整形外科で研修医になったところから医師の仕事がはじまり、もう40数年になります。

その間に日本水泳連盟の仕事をするようになります、オリンピックのチームドクターとして、オリンピックには3回帯同し、国際水泳連盟の仕事をする8年務めました。

東大教育学部で勤めること32年。整形外科医としてその教員になるという、本当に珍しい人事でした。そこで、教育とか哲学とか歴史とか、そういうことが極めて重要であるということをお伝えられ、学び、深められました。なに

いはそれを知らないと、その分野や領域は深まらないし、広まらないと常に考えています。そういう意味では東大教育学部に縁あつて奉職したのはありがたかつたと思います。それがあつてさまざまな領域に「転倒予防」を広げることができました。

武藤さんは学生時代、水泳に熱中していたそうです。高校水泳部顧問の保健体育の教師にスポーツの中にサイエンスがあると教えてもらい、その印象がとても強かつたとお聞きしました。

その影響もあり、スポーツ医学に進まれたのかと思うのですが、加えて整形外科医としても仕事をなさっていますし、大学でも教えられました。

そんな多忙な中、「転倒予防」を社会的な課題であると、その重要性を感じ取り、取り組みがはじまったのは、それなりの考えがあつたからなのでしょう。

多職種連携でチームを組んだ 「転倒予防教室」

武藤 大学院時代の私の博士論文は、骨の代謝の研究でした。あるときに厚生省(当時)の手伝いで、骨粗しょう症の仕事をすることになりました。そこで島根県と長野県でワールドワークをしていて、骨粗しょう症はもちろん大事な疾患であるけれど、骨折がいちば

んの医学的課題であり、社会的課題であることがわかりました。

いちばん怖いのは大腿骨近位部骨折です。それが折れる9割以上の原因は転倒であり、それが動脈硬化と関連することが、このフィールドワークで判明しました。それなら、転倒は生活習慣病と同じように捉えられるし、予防につなげられるはずです。そこではじめたのが、1997年に東京厚生年金病院に開設した「転倒予防教室」です。これは日本で初めてのことでした。

その教室をつくるときに大事にしたのが、多職種連携です。医師だけでやっても絶対に成功するはずがないと考え、看護師、理学療法士、作業療法士、薬剤師、そして医師も整形外科医だけではなく最初から内科医に入ってもらいました。それからケースワーカー、そして歯科医にも加わってもらいました。多彩な専門性を発揮できる、チームによる予防医療としての「転倒予防教室」です。

当然、関わっているスタッフが多くなるので機器検査も増えます。実費をいくらにするか大激論になりました。最終的に私が決めたのは56871円。「コロボナイ」という語呂あわせにしました。それがおもしろいというので新聞・テレビが取り上げてくれました。広告を打たなくてもマスメディアが取り上げてくれたので、当初は電話が鳴り止まないという日々が随分つづきました。



「転倒予防」の教育として人材育成

武藤 その後、厚生年金病院グループの転倒予防チームを全国につくることになり、各地をまわるようになりました。その最中、NHKの教育テレビから公開録画のお誘いがあった、全国10力所くらいチームを組んでまわりました。

そこで感じたのは、教育が大事だということです。なかでもいちばん大事なのは人材育成です。『十年樹木、百年樹人』という言葉があります。1年で実りを得るならば穀物を植える、10年で実りを得るならば樹を植える、100年で実りを得るならばよき人材を育成する。これはサステイナビリティの最たるものだと思います。

「転倒予防」の人材育成として「転倒予防医学研究会」をつくりました。

当初はなかなか大変でしたけど、それでも第1回の研究会を京都で開催しました。会場の京都府医師会館は熱気に満ち溢れればかりの大盛況で、時代の風が吹いているなど強烈に思いました。

この組織が転ばないように進めていくのが代表としての私の役割です。それをつづけて10年、そこからいまの「日本転倒予防学会」ができて、6年度目になります。現在は1900人くらいの会員がいます。

人材育成がいちばん重要と考え、「転倒予防指導士」という学会認定資格制度を設けまし

た。現在900名くらいが認定を受けています。教育する人を育成すれば自動的に理念と主義と方法と歴史は伝承されていくと考えて、転倒予防指導士の講習会を定期的に行っています。

振り返ってみると、転倒予防の歴史は、20年あまりになります。鳥根県と長野県のフィールドワークを含めると、おそらく約25年、転倒予防に関わっていることになりました。

人を集め、企画をつくり、シナリオをつくり、出演者を決めて、場合によっては自分が主演になって、演出をし、広報周知をし、売れるものは売るといって、いわばプロデューサー&ディレクターのような仕事をずっとつづけてきたのかなあと思っています。

15歳の頃、水泳に熱中したのと同時に映画『赤ひげ』に感銘を受けて映画監督に志を抱いた、そのときに立ち戻ったという歴史になりました。

「日本転倒予防学会」は、医療、保健、福祉、介護、教育、スポーツ、栄養、建築、工学、環境だけでなく、法律、経済、保険など幅広い領域で転倒と転倒予防に関するさまざまな情報やネットワークを提供しています。これはまさに、多職種連携の組織だからこそ可能にしていることですね。武藤さんの的確なリーダーシップによってできあがったということも言い過ぎではないような気がします。

後編は、官民一体となって取り組んだ地域

の健康づくり、講演会、そして「転倒予防おやぐだちグッズ」のこと、将来のビジョンなど、さらに興味深い話題をお届けします。

(つづく)

*「日本転倒予防学会」

2014年、高齢者に安全で効果的で楽しい転倒予防法を普及、啓発するために発足。専門家に向けた学術集会や転倒予防士の育成、さらに一般の人に向けた市民講座など幅広い活動を行っています。

事務局 Tel&Fax:03-3544-6112

URL: tentouyobou.jp

武藤 芳照 プロフィール

1950年、愛知県大府市生まれ。愛知県立刈谷高校卒業。1975年、名古屋大学医学部卒業後、東京厚生年金病院整形外科医長を経て、1981年より東京大学教育学部助教授、1993年同教授、1995年同大学院教授、2009年4月より同研究科長、学部長。2011年4月より東京大学理事・副学長。2013年4月より日本大総合研究所所長等を経て、2018年4月より現職。東京大学名誉教授。

2004年4月に「転倒予防医学研究会」(世話人代表)がスタート、2014年4月「日本転倒予防学会」(理事長)を発足。

岡山 慶子 プロフィール

1986年に株式会社朝日エルを設立。保健・医療・福祉・女性支援などをテーマに社会貢献とビジネスの融合を図る。現在、朝日エル会長。サステイナビリティをはじめとするNPO法人を多数立ち上げる。社会課題を官民一体で推進している。専門領域は社会心理学。

主な著書に「ゆりがこからゆりがこへ入門」(共著、日本経済新聞社、「患者の心を誰がみるのか」(編著、岩崎学術出版社)ほか多数。