



SPSで実施される運動負荷試験はこのエアロバイクを使って行われる。多くの受診者を一度に検査することが可能だ。

「それが大切です」  
こう話すのは、横浜市スポーツ医学センター診療部長の長嶋淳三医師だ。同センターでは、サッカーなどのプロのスポーツ選手から、一般のスポーツ愛好家、運動を始めた初心者までを対象に、「メディカルチェック（医学的検査）」を実施している。このようなスポーツと医学を融合させた施設は、国内ではここだけだ。

### 自分に合った運動を知る スポーツ版人間ドック

同センターで実施しているのは、スポーツ版人間ドックと呼ばれる「SPS（スポーツプログラムサー  
これは、血液検査や身体検査、骨量測定、一般的な診察といったメディカルチェックと、持久力や瞬発力などを調べる体力測定をセットで行うもので、受診者はその日のうちに自身のメディカルチェックと体力年齢の結果を受け取り、その結果に基づいた運動方法、栄養指導などの個別アドバイスを受ける。

取材当日も、SPSが行われていた。トレーニングルームに集まっていたのは、20代から60代過ぎの男女十数名。おのおのが持っているのは、自身の医学的検査と体力測定の結果だ。その値の意味を、スポーツ科学員と呼ばれるスタッフが解説していく。ペンで書き込みをしながら、熱心に話を聞く受診者。「自分の数字は問題ないのか」といった質問が飛び交う。長嶋医師によると、SPSの受診者は年間3000人あまり。横浜市だけでなく、新幹線に乗って大阪

や名古屋からも受けにやってくるそうだ。「受診者の傾向をみると、最近では個人差が大きくなっている気がしますね。40歳でも20歳ぐらいの体力のある人と、60歳ぐらいの体力しかない人がいます」（長嶋医師）  
SPSでは、じっとしているときの安静時心電図だけでなく、体を動かしたとき、心臓が激しく動いているときの心電図検査「運動負荷試験」を実施している。これによって負荷がかかったときの心臓の状態を知ることができる。

この運動負荷試験を「20年以上、運動していない」という担当編集者が体験した。上半身と腕十数カ所に電極を付け、ランニングマシンのような装置に乗る。長嶋医師の合図で装置が動き出した。まずは散歩ぐらいのペースから始まり、3分ごとにスピードが上がっていく。ウォーキング、早足、軽いランニング……。初めは余裕の表情を見せていた編集者だが、ペースが上がって

くると真剣モードに。顔には汗が滲み、息が切れる。自分を過ぎたところで「止めてください！ 検査は終了となりました。」検査は終了となった。この検査では最大で21分間の心電図をとるが、受診者や医師がこれ以上やるのは危険と判断したら、検査は終了となる。結果は、心臓に異状はなかったが、「隠れ高血圧」とのこと。減塩と軽いウォーキング&ジョグの開始を勧められていた。



メディカルチェックの大切さを語る長嶋医師。自身は最高の選手だったという。



運動負荷試験を実施中の様子。心電図のモニターも見える。赤旗に赤線が流れるのは、スタートからしばらくの間だけだ。

## 伊藤隼也が行く！ ニッポンの医療現場 第24回

# “生活の質”を高める医療V スポーツをするなら メディカルチェックを！

近年、マラソンがブームだ。ここにきて一念発起、走り始めた人も多いのではないだろうか。しかしちょっと待った！ マラソンを初めてとするスポーツはときに大きなトラブルを引き起こす危険性を孕む。安全に行うためには、それなりの知識と準備が必要なのだ。

### マラソン人口とともに 突然死の数も増加中

「昨今、スポーツ人口が増えている。マラソン人口はいまや883万人で、10年前の7倍ほど。皇居の周りを走るランナーの姿もおなじみだろう。」

スポーツのメリットといえば、それ自体のおもしろさもさることながら、ストレスの解消、生活習慣病の改善やダイエットなど、さまざまなメリットがある。しかし、その反面、ケガや体調不良、事故などのトラブルを引き起こす危険性もある。

プロのサッカー選手が練習中に倒れて亡くなったのは記憶に新しいが、マラソン中に突然死に襲われるケースも少なくない。

しかも、こうした突然死は、高齢者だけでなく、20代、30代の若い世代にも起こる。また、スポーツ初心者、ベテランも関係ない。運動をする際は、事前の準備とこうした運動中のトラブルに対する知識、そして心構えが必要といえる。「まずは、自分の健康状態と体力年齢を知ること。こ