



37

ゴルフ施設を「予防医療の場」へ  
～“健康インフラ”としてのゴルフ～

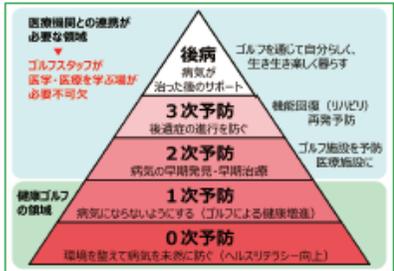
ゴルフ × ヘルスケア

の 多様な可能性



小森 剛 | こもり・つよし

1964年生まれ。〈有〉ゴルフハウス清南の代表。『ゴルフと健康との融合』がテーマのゴルフスクールを神奈川県で6校運営する。自らゴルフレッスンを行う傍ら、執筆や講演活動も行う。日本ゴルフジャーナリスト協会理事。著書に『仕事ができる人はなぜ、ゴルフがうまいのか?』がある。ビジネス情報サイト『Biz Clip』に連載公開中。一般社団法人日本健康ゴルフ共創機構代表理事。



(図1)ゴルフによる予防医療の概念図



(図2)PHRを核とする医療・健康・生活情報とゴルフとの連携イメージ (資料提供:一般社団法人日本心不全学会共創機構)

習慣は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まるため、ゴルフを通じて生活習慣を改善するよう行動変容を促します。健康的なゴルフの仕方については2023年8月9月号の本連載を参照ください。

① ば、血圧や血糖値などのバイタルデータをPHR(注)等で共有。(図)

② フォンド前の血圧測定を習慣化し、血圧が高めの人には昨年11月号の本連載で記述した医療的サービスを提供。更に血圧が140以上ある場合は高血圧のリスクが非常に高いため医療機関の受診を促します。

要を見守る「予防医療施設」として機能すれば、早期発見・早期治療につながり、高齢ゴルファーも安心してゴルフが楽しめるでしょう。

③ 病気が、概ね発覚した段階で症状が治まっている状態を「寛解」とい

本連載では、超高齢社会における「ゴルフ×医療連携」の必要性を伝えたいです。しかし医療というと、医師や看護師、薬剤師といった医療従事者でなければいけないというイメージがあるのではないのでしょうか。確かに診断をしたり、薬を処方したり、注射や点滴を打ったり、手術をしたりなど、医師が決められた医療行為は医師にしか出来ません。しかし医療と医療行為は同意ではありません。「医療とは」をネットで調べると、

『病気やケガの診断・治療を通じて健康の維持・回復・増進を図る活動全般を指し、医学的な知識や技術を応用しつつ、患者のQOL(生活の質)の向上や、人生の豊かさにつながる人との関わりも含む「健康」を支援する包括的な概念』

つまり医療は、単なる病気を治す行為だけでなく、身体的にも精神的にも、そして社会的にも良い状態に導くための行為すべてを指し、病気の治療のための医療行為(医師行為)もは一部に過ぎないのです。

ゴルフが医療で出来る主な領域は「予防」と「回復支援」そして病気が治った後のサポート(後病)だと筆者は考えています。そこで今回は

本来、「病気を『治す』以前に、できるだけ『ならない』に抑えること」は難しい。だからこそ「予防」の視点が重要になってきます。

病気になる前から関わる予防医療を社会に広げるためには、医療者側の視点だけでなく、生活者側の意識も含めたアプローチが不可欠。ゴルフ

ゴルフによる予防医療

予防の各領域で、ゴルフが出来ることを考えてみます。0次予防では健康的なゴルフの仕方を啓蒙し、健康ゴルフリテラシーを高め、未病改善につなげます。得てして健康な人は健康に無関心です。不健康な生活

これら領域でゴルフが出来ることを考えてみたいと思います。

④ 治す治療よりならない予防

昨年10月号の本連載で紹介した、外来心臓リハビリを専門とする「ハ王子みなみ野心臓リハビリテーションクリニック」(東京都八王子市)の二階堂幹隆氏は、「予防」についてこう話してくれました。

フのように多くの人に視しされているスポーツの中に「予防医療」の視点を取り入れ、楽しみながら心身の健康につながる取り組みは、大きな可能性を秘めていると思います」

予防は、0次から3次までの4段階あります。0次予防は、生活習慣や環境を整えて病気を未然に防ぐことで、これに健康や医療に関する正しい情報(ヘルスリテラシー)を

フのように多くの人に視しされているスポーツの中に「予防医療」の視点を取り入れ、楽しみながら心身の健康につながる取り組みは、大きな可能性を秘めていると思います」

予防は、0次から3次までの4段階あります。0次予防は、生活習慣や環境を整えて病気を未然に防ぐことで、これに健康や医療に関する正しい情報(ヘルスリテラシー)を