

精神分裂病患者の体力と運動療法

聖マリアンナ医科大学	武田 秀和
横浜市西部病院	
(共同研究者) 武蔵野中央病院	山下 久実
同	牧野 英一郎
東京工業大学	中原 凱文

Physical Fitness and Physical Training with Schizophrenic Disorders

by

Hidekazu Takeda

St. Marianna University School of Medicine,

Yokohama City Seibu Hospital

Kumi Yamashita, Eiichiro Makino

Musashino Chuo Hospital

Yoshibumi Nakahara

Graduate School of Decision Science and Technology,

Tokyo Institute of Technology

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the level of physical fitness in schizophrenic disorders and further to examine the effect of physical training on their physical fitness. Subjects were 12 schizophrenic disorders (27-53y), 12 psychiatric disorders (23-53y) and 12 healthy subjects (33-52y). The training program consisted mainly of 45 minutes cycling ergometer, once or twice per week for 6 months. Sitting trunk flexion, grip strength, performance time, rating of perceived exertion and heart rate were measured before and after training. The results obtained were as follows, (1) Sitting trunk flexion and grip strength were no significant. (2) Before training,

performance time of the schizophrenic disorders was significantly lower than those of psychiatric disorders and the healthy subjects, but it was increased after 6 months of training. These results suggest that the physical training is effective improving the lower level of physical fitness on the schizophrenic disorders and in enhancing their physical activity.

要 旨

本研究は、精神分裂病患者の体力とそれに対する運動療法の効果を検討する目的で、精神分裂病患者とその他の精神疾患患者それぞれ12名を対象に、自転車エルゴメータを主運動にした運動療法を45分間/回、1～2回/週、6カ月間実施した。測定項目は、柔軟性、握力、運動負荷テストによる運動持続時間、自覚的負担度（RPE）、心拍数である。結果：

①柔軟性と握力は変化がなかった。

②運動持続時間は、運動療法導入前では、その他の精神疾患患者および健常者12名との比較から、分裂病患者群が有意に低下していた。しかし6カ月間のトレーニング後、分裂病患者群の運動持続時間は増大した。

これらの結果から、精神分裂病患者に対する運動療法は、低下している体力や身体活動性を高める可能性が示唆された。

緒 言

現在、わが国の精神科領域では、入院患者の約半数を占める長期入院者の処遇が最重要課題である。長期入院者の内約60%が精神分裂病（以下分裂病）患者であり、これらの患者の多くは、無為自閉、活動性の低下、思考の減少等の陰性症状¹⁾の他に、高齢化、生活習慣病の罹患や体力の低下等の問題を抱えている。このような問題は、精神疾患の治療のみならず、患者の社会復帰を遅延させる要因の一つになっている^{2),3),4)}。

Hesso, R.ら⁵⁾は、長期入院の分裂病患者に対する運動療法は、身体活動を活発するばかりでなく、自身の身体を発見する効果があるとし、Chastain, P. B.ら⁶⁾は、分裂病に対する筋力や筋持久性の訓練は、他の治療・訓練では得られない遂行感を与える効果があるとしている。また、注意集中力の改善にも効用があるとする報告もある⁷⁾。しかしこれまでの精神科医療では、患者の身体評価に対する再現性の低さやアセスメントの不正確性⁸⁾などさまざまな制約から身体面の治療的位置付けが低い。とくに、体力医学的な取り組みに関しては、専任スタッフ不足や保険制度などの問題も重なり消極的で、運動療法の効果についていまだ一定の見解が得られていないのが実状である。

筆者らはこのような現状を踏まえ、分裂病患者を中心とした精神疾患患者の体力の維持・向上、生活習慣病の予防・改善および社会復帰の援助を目標に運動療法を取り入れている^{9),10)}。

そこで本研究は、分裂病患者の体力とそれに対する運動療法の効果について検討することを目的とした。

1. 方 法

1. 1 対象者

都内のA病院精神科に入院・通院している精神疾患患者で、筆者らの運動療法に参加し、6カ月間継続できた24名である。すべての対象者は、精神症状が安定しており、このプログラムの主旨に同意が得られた者で、運動機能障害および呼吸・循環器系に重篤な合併症がない者とした。