

Part5

フォローアップ

Part5 フォローアップ

水泳訓練の終了時に参加者の多くが症状を改善

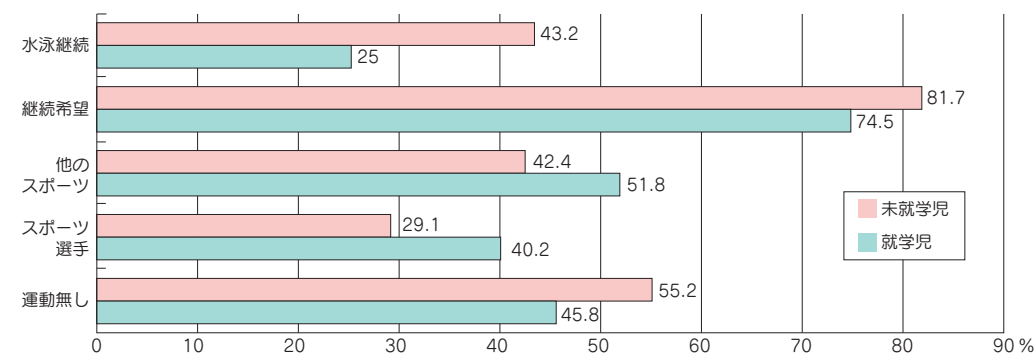
水泳教室への参加目的は、未就学児・就学児ともに「症状の改善」「体力の向上」が最も多く、次いで「水泳技術の向上」でした（21ページ 2000-図④参照）。水泳教室の終了後、参加してよかった点として約80%の人が「体力がついた」をあげ、目的が達成されています（14ページ 2000-図①参照）。

また、水泳教室の終了後に、「運動誘発ぜん息がないか、あるいは軽くなっている」人の割合は、未就学児で84.7%、就学児で83.3%となっていることから、運動誘発ぜん息発作の改善につながっていることがうかがえます（15ページ 2002-図①参照）。ぜん息児にとって、運動誘発ぜん息をできるだけ少なくすることは重要な問題です。

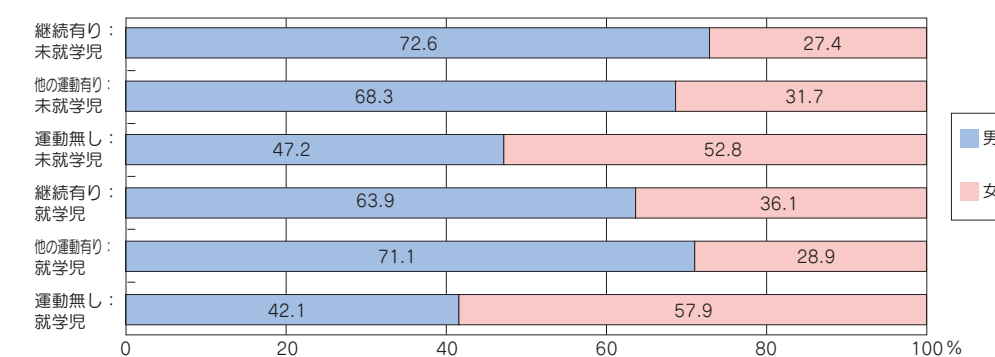
継続を望む参加者

そこで教室終了後、1年以上経過した人を対象に、水泳の継続を調査（2000-図⑦⑧）した結果では、水泳を継続している人は未就学児で43.2%、就学児で25%でしたが、水泳以外のスポーツも含めると就学児では51.8%と半数を占めました。その一方で、まったく運動をしていない人が半数程度います。この対象者でも、自治体での水泳教室に参加できたら継続を希望する人は未就学児で81.7%、就学児で74.5%と高く、一般のスイミングクラブに参加するよりも、ぜん息の知識のある水泳指導員がかかわり、かつ医師がいる自治体の水泳教室を希望する人が多く見られました。

2000-図⑦ 水泳継続、他のスポーツ実施有無：終了後1年以上経過した群



2000-図⑧ 水泳継続、他のスポーツ実施有無：終了後1年以上経過した群



自治体の取り組み

多くの自治体では1～2クールの実施状況で、数か月の短期集中訓練の形態をとっているのが現状です。また、募集年齢の制限があったり、参加希望者多数の場合は今までに参加していない児童を優先するといった方法もとられていることから、自治体の水泳教室だけでの継続は難しい状況です。

水泳教室後の変化

水泳教室参加後のぜん息症状の変化を見ると、終了1年以上経過した群では、寛解が未就学児で約20%、就学児で約13%、軽症が未就学児で42%から64.8%へ、就学児で33.1%から70.7%へと変化しています（15ページ 2002-図①参照）。こうしたぜん息症状の改善は、さまざまな因子が関与していると考えられますが、水泳訓練の影響が大きいことがわかります。

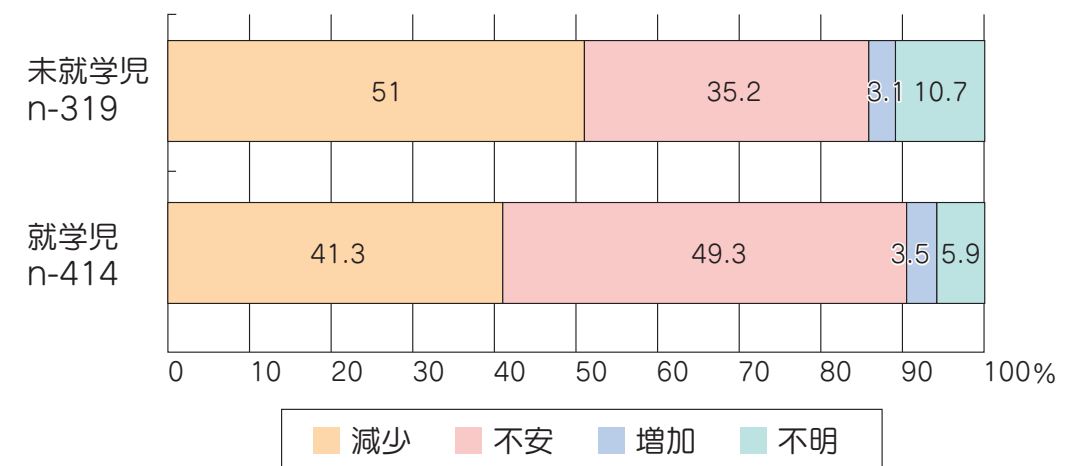
水泳教室に参加し、参加する年数が長いほど軽症化している人が多い結果があります（2000-表①）。症状が軽くなったため水泳教室に参加しやすく、症状が続く人はなかなか継続が難しいという解釈もできますが、寛解を目指すためには水泳教室に少なくとも3年は参加したほうがよいと解釈することもできます。

また、水泳教室参加後に抗ぜん息薬の使用の変化について、「減少した」と答えた人は、未就学児で51%、就学児で41.3%見られました。逆に「増加した」と答えた人は、両群ともに3%程度でした（2000-図⑨）。寛解に至らないまでも症状が改善した人が多く、結果として抗ぜん息薬の減少にもつながっています。

2000-表① 水泳教室参加状況とぜん息の予後との関係

	未就学児	就学児
寛 解 群	3.8±1.0	7.9±1.7
軽 症 群	3.8±0.9	7.8±1.6
中 等 症 群	3.9±1.0	7.6±1.4

2000-図⑨ ぜん息薬の変化

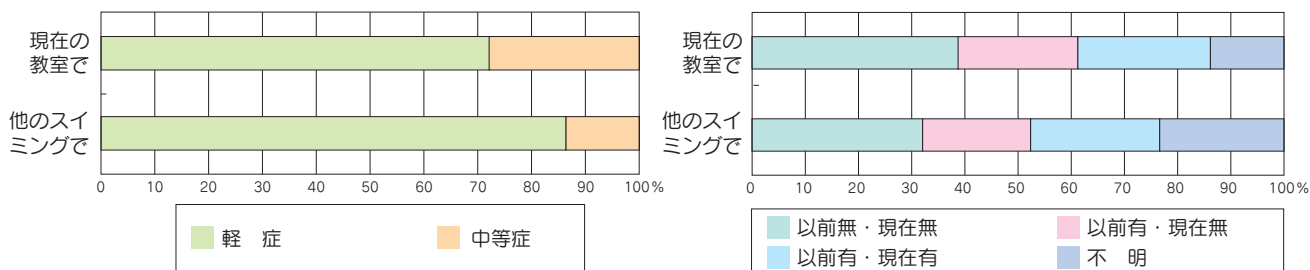


○ 訓練後も水泳を継続するために

多くの人が水泳教室の継続を望む一方で、自治体の現状を踏まえると、参加者の自発的な水泳継続、スイミングスクールの利用は欠かせません。

そこでスイミングスクールでの水泳継続希望者と自治体の水泳教室の継続希望者を比較したところ(2001-図②)、軽症者が多く、4泳法ができるなど泳力が向上している群がスイミングスクールでの継続を望んでいることが明らかになりました。また、心理面の比較では、水泳教室参加前後でのAN-エゴグラムを測定すると、自他肯定が参加前より増加しており、水泳教室に参加することで心理面でもよい影響を与えていることが示唆されています。自治体の水泳教室の継続希望者を、スイミングスクール参加希望者と比較すると、自己否定他者肯定、自他否定の比率が高い結果でした。

2001-図② 今後の水泳継続について



参加者の自発的行動を育てるためのポイント

体力がつき、ぜん息症状が起きにくくなる

スイミングスクール参加希望者のぜん息重症度は軽症が86.9%であり、自治体の教室を希望している者に比べて軽症者が多い結果が出ています。運動誘発ぜん息の有無については、両群で差はありません。

泳力ができるだけ向上していく

どこの施設でも各人がニコニコペース（きつなく持続でき、しかも効果が上がる運動量）で安心してトレーニングができる泳力を身につけることが重要です。

心理面では自分に自信が持てるようになる

自治体の水泳教室参加者は、自己否定他者肯定、自他否定の比率が高い結果でした。そのため、目標を設定し、目標の達成に向けてトレーニングを楽しんでできるように導くことが大切です。

相談者・相談所や卒業者サークルの設立

自発的な水泳継続のためには、モチベーションの工夫が望まれます。具体的には、相談できる人や場所を設けたり、水泳教室の卒業者を組織化しグループとして泳げる場所を設定したりするなどが考えられます。