

## 心臓病と運動

### ～自分の心臓と上手く

### 付き合いながら体力をつけていきましょう～

**Q：日本人の死因第二位の心臓病。心臓病にかかる人が増えていますが、なぜでしょうか。**

**A：**心臓の病気の原因として動脈硬化があります。動脈硬化を進行させる要因は加齢、生活習慣、遺伝要因です。高齢化による加齢、脂質や塩分過多の食生活や運動不足による生活習慣が近年の心臓病増加につながっていると思われます。

**Q：心臓病の治療にはどんなものがありますか。**

**A：**原因によって治療法は様々であり内服治療やカテーテル治療、アブレーション治療、心臓手術などです。また医療進歩により多くの治療が高齢者でも可能となってきました。これらの治療に加え運動も予後を改善させる大事な治療法です。

**Q：心臓が悪いのに運動して大丈夫ですか。**

**A：**落ち着いた状態であれば、安全に運動をおこなえます。しかし、健康な人と違い、無理をし過ぎると心臓の状態が悪くなりますので、自分の体力がどの程度なのか、またどのくらいまでは大丈夫なのかをきちんと見極める必要があります。

**Q：運動の効果はどのようなものでしょうか。**

**A：**全身の筋肉の機能が良くなり、体力が付きます。体力は心臓が悪い方や高齢な方ほど心臓病での死亡を抑える大切な要因となります。また、運動をすることにより血圧を下げ、糖や脂質の代謝を改善させ、動脈硬化の進行を抑えます。

**Q：どのような運動をすればいいですか。**

**A：**苦しさや不快感を伴う運動は心臓の負担が大きくなり過ぎて、かえって体調を悪くすることもあります。運動の強さの目安としては息切れせずに、お話できるぐらいのペースです。体力の低い方は椅子に座った状態での足踏みや、つま先上げなどでも十分です。

**Q：どのくらいの時間を運動したらいいですか。**

**A：**散歩などの運動であれば1回に30～60分を週3回以上行うことが効果的と言われていますが、忙しく時間が取れない方は10分程度の運動をこま切れに行うなど、1週間の合計運動時間が150分以上になるように行ってみてください。

体力の低い方は5分程度の足踏みを1日数回行うことでも効果があります。



循環器内科医長  
**馬場 雅子 先生**  
が答えました



ひと言

「運動」と身構えずに、少しでも体を動かしてみてください。そうするうちに体力が付き、日常生活が今までよりも楽に感じられるようになれば続ける励みになると思います。またつらいものは長続きしませんので自分の体や、生活にあった体を動かす方法を見つけられるといいです。