

紙 上 採 録

「正しい運動」で健康長寿 ストップCVD

健康長寿を達成するために！



近年、高齢化に伴って心臓病にかかる人が増えており、総患者数は172万人ともいわれています。そこで注目されているのが、専門家の指導のもと、運動や食事などを改善することで病気の再発防止や生活をサポートする「心臓リハビリテーション」です。3月17日に東京・新宿のベルサール新宿グランドで開催された市民公開講座には多くの人が集まり、「心臓リハビリテーション」への関心の高さがうかがえました。

主催：第24回 日本心臓リハビリテーション学会学術集会 後援：朝日新聞社メディアビジネス局

4月2日は「心臓リハビリテーションの日」です
1956年4月2日、久留米大学の故木村登博士は、世界に先駆けて心筋梗塞後の食事療法や運動療法の重要性を唱えました。

第1部 講演

心臓病の予防と治療には運動を！活用しよう「心臓リハビリ」

心臓病を経験した人の多くが、無理に動くのは怖い、運動なんてできるのか、人生が楽しめないなどという不安を抱えています。しかし「心臓リハビリテーション」はそんな不安を払拭し、動くことへの自信と喜びを実感させてくれるはず。心臓病の発症後は、速やかな治療と早期からのリハビリテーション、すなわち、絶対安静時以外ではできるだけ体を起こして早期から運動することが重要です。心臓を思っているのに運動してもいいのかわからないかもしれませんが、心臓病だからこそ、心臓病にならないために、そして再発を予防するためにも、正しい運動が重要なのです。心臓病の人に最適なものは、心肺運動負荷試験の結果に基づく有酸素運動です。最高体力レベルの40～60%で、やっ



順天堂大学 理学療法学科 教授
高橋哲也先生

毎日の有酸素運動や筋トレで心臓病やフレイルを防ぐ

心臓病を経験した人の多くが、無理に動くのは怖い、運動なんてできるのか、人生が楽しめないなどという不安を抱えています。しかし「心臓リハビリテーション」はそんな不安を払拭し、動くことへの自信と喜びを実感させてくれるはず。心臓病の発症後は、速やかな治療と早期からのリハビリテーション、すなわち、絶対安静時以外ではできるだけ体を起こして早期から運動することが重要です。心臓を思っているのに運動してもいいのかわからないかもしれませんが、心臓病だからこそ、心臓病にならないために、そして再発を予防するためにも、正しい運動が重要なのです。心臓病の人に最適なものは、心肺運動負荷試験の結果に基づく有酸素運動です。最高体力レベルの40～60%で、やっ



公益財団法人日本心臓血管研究振興会 附属榊原記念病院 顧問
伊東春樹先生

心臓リハビリテーションで血管内皮酸化ストレスを軽減



日本心臓リハビリテーション学会 理事長
牧田茂先生

あいさつ

心臓病の発症後は、速やかな治療と早期からのリハビリテーション、すなわち、絶対安静時以外ではできるだけ体を起こして早期から運動することが重要です。心臓を思っているのに運動してもいいのかわからないかもしれませんが、心臓病だからこそ、心臓病にならないために、そして再発を予防するためにも、正しい運動が重要なのです。心臓病の人に最適なものは、心肺運動負荷試験の結果に基づく有酸素運動です。最高体力レベルの40～60%で、やっ

心臓病を経験した人の多くが、無理に動くのは怖い、運動なんてできるのか、人生が楽しめないなどという不安を抱えています。しかし「心臓リハビリテーション」はそんな不安を払拭し、動くことへの自信と喜びを実感させてくれるはず。心臓病の発症後は、速やかな治療と早期からのリハビリテーション、すなわち、絶対安静時以外ではできるだけ体を起こして早期から運動することが重要です。心臓を思っているのに運動してもいいのかわからないかもしれませんが、心臓病だからこそ、心臓病にならないために、そして再発を予防するためにも、正しい運動が重要なのです。心臓病の人に最適なものは、心肺運動負荷試験の結果に基づく有酸素運動です。最高体力レベルの40～60%で、やっ

心臓病を経験した人の多くが、無理に動くのは怖い、運動なんてできるのか、人生が楽しめないなどという不安を抱えています。しかし「心臓リハビリテーション」はそんな不安を払拭し、動くことへの自信と喜びを実感させてくれるはず。心臓病の発症後は、速やかな治療と早期からのリハビリテーション、すなわち、絶対安静時以外ではできるだけ体を起こして早期から運動することが重要です。心臓を思っているのに運動してもいいのかわからないかもしれませんが、心臓病だからこそ、心臓病にならないために、そして再発を予防するためにも、正しい運動が重要なのです。心臓病の人に最適なものは、心肺運動負荷試験の結果に基づく有酸素運動です。最高体力レベルの40～60%で、やっ

心臓病を経験した人の多くが、無理に動くのは怖い、運動なんてできるのか、人生が楽しめないなどという不安を抱えています。しかし「心臓リハビリテーション」はそんな不安を払拭し、動くことへの自信と喜びを実感させてくれるはず。心臓病の発症後は、速やかな治療と早期からのリハビリテーション、すなわち、絶対安静時以外ではできるだけ体を起こして早期から運動することが重要です。心臓を思っているのに運動してもいいのかわからないかもしれませんが、心臓病だからこそ、心臓病にならないために、そして再発を予防するためにも、正しい運動が重要なのです。心臓病の人に最適なものは、心肺運動負荷試験の結果に基づく有酸素運動です。最高体力レベルの40～60%で、やっ

本日は、多くの方にお集まりいただきありがとうございます。学会を代表して御礼申し上げます。今日はこれからの日常診療に欠かせない「心臓リハビリテーション」という言葉をぜひ覚えて帰ってください。明日からの生活習慣改善や心臓病予防に本講座をいかしていただければと思います。

第2部 パネルディスカッション

「運動習慣をつけて、いきいき健康長寿！」

益子 私は大の病院嫌いだったので、ちょっとした自覚症状を無視していました。坂道でもないのに自転車で乗っていると脈が上がる感じがして、「たまたまの老化だろう」「更年期だろう」と決めつけて病院へ行かなかったんです。しかし、2年ほど前、飛行機に乗っていて脈拍が160ほどに上がりその状態が続いて呼吸困難になり、意識が遠のきました。それでようやく病院へ行つて心臓細動と診断されたのです。



草野 睡眠に関しては15時間×4の6時間くらいぐっすり眠ることができれば体は十分に回復すると思っています。理想は10時間くらいには床につくことですが、それはなかなか難しいですからね。運動に関しては30～40分程度汗をかく程度でいいです。

百村 ウォーキングは大切ですが、普通の速度で歩くだけでも、じつとしている時の3倍くらいエネルギーを使います。買い物もバスではなく歩みにすれば、運動になりますね。日常にプラス10分の運動を取り入れることを意識してみてください。

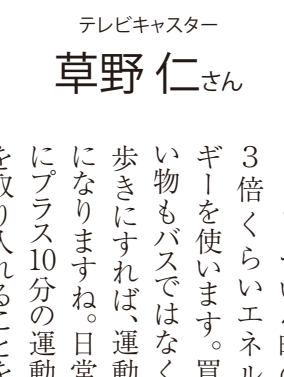
濱中 益子さんは心臓細動と診断されて治療する前と後では生活習慣や運動、睡眠などどんな変化がありましたか？

益子 バレーボールの現役時代は自由な時間もあまりなく、好きなものも食べられなかったのですが、意識が遠のきました。それでようやく病院へ行つて心臓細動と診断されたのです。

草野 横で聞いていて、心臓細動を発症された理由もよくわかる感じがしますね。益子 現役時代に培った筋力や体力の貯金はあつたという間に、最近25年ぶりにトレーニングをはじめました。今は家ではお酒を飲みませんが、10時には消灯しています。最近はずこぶる

濱中 先ほど打ち合わせ室で伺ったのですが、草野さんは現在健康体そのもので、何のお薬も飲まれていないとか、「心臓病の予防について、運動、睡眠、食生活」ということで話を進めて参りますが、草野さんが健康のために、どんなことを心がけているのか聞かせてください。

草野 睡眠に関しては15時間×4の6時間くらいぐっすり眠ることができれば体は十分に回復すると思っています。理想は10時間くらいには床につくことですが、それはなかなか難しいですからね。運動に関しては30～40分程度汗をかく程度でいいです。



百村 ウォーキングは大切ですが、普通の速度で歩くだけでも、じつとしている時の3倍くらいエネルギーを使います。買い物もバスではなく歩みにすれば、運動になりますね。日常にプラス10分の運動を取り入れることを意識してみてください。

濱中 益子さんは心臓細動と診断されて治療する前と後では生活習慣や運動、睡眠などどんな変化がありましたか？

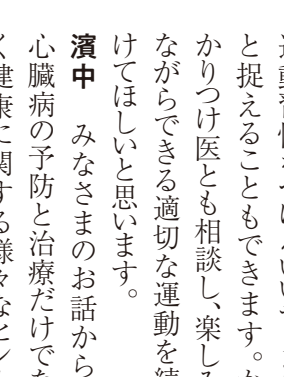
益子 バレーボールの現役時代は自由な時間もあまりなく、好きなものも食べられなかったのですが、意識が遠のきました。それでようやく病院へ行つて心臓細動と診断されたのです。



草野 横で聞いていて、心臓細動を発症された理由もよくわかる感じがしますね。益子 現役時代に培った筋力や体力の貯金はあつたという間に、最近25年ぶりにトレーニングをはじめました。今は家ではお酒を飲みませんが、10時には消灯しています。最近はずこぶる

濱中 先ほど打ち合わせ室で伺ったのですが、草野さんは現在健康体そのもので、何のお薬も飲まれていないとか、「心臓病の予防について、運動、睡眠、食生活」ということで話を進めて参りますが、草野さんが健康のために、どんなことを心がけているのか聞かせてください。

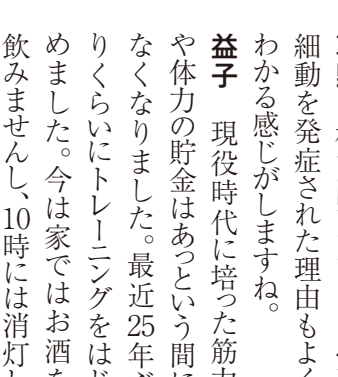
濱中 益子さんは心臓細動と診断されて治療する前と後では生活習慣や運動、睡眠などどんな変化がありましたか？



草野 睡眠に関しては15時間×4の6時間くらいぐっすり眠ることができれば体は十分に回復すると思っています。理想は10時間くらいには床につくことですが、それはなかなか難しいですからね。運動に関しては30～40分程度汗をかく程度でいいです。

百村 ウォーキングは大切ですが、普通の速度で歩くだけでも、じつとしている時の3倍くらいエネルギーを使います。買い物もバスではなく歩みにすれば、運動になりますね。日常にプラス10分の運動を取り入れることを意識してみてください。

濱中 益子さんは心臓細動と診断されて治療する前と後では生活習慣や運動、睡眠などどんな変化がありましたか？



草野 横で聞いていて、心臓細動を発症された理由もよくわかる感じがしますね。益子 現役時代に培った筋力や体力の貯金はあつたという間に、最近25年ぶりにトレーニングをはじめました。今は家ではお酒を飲みませんが、10時には消灯しています。最近はずこぶる

濱中 先ほど打ち合わせ室で伺ったのですが、草野さんは現在健康体そのもので、何のお薬も飲まれていないとか、「心臓病の予防について、運動、睡眠、食生活」ということで話を進めて参りますが、草野さんが健康のために、どんなことを心がけているのか聞かせてください。



Japan Heart Club
NPO法人 ジャパンハートクラブ
理事長 片桐 敬(昭和大学名誉学長)
http://www.npo-jhc.org

Japan Heart Clubは
日本心臓リハビリテーション学会や
日本心臓財団の包括的後援のもと
循環器系疾患の一次予防、二次予防のための運動療法と
心臓リハビリテーションの普及に努めています。



私たちが運営するメディッククラブで
運動療法をはじめませんか
心臓病・糖尿病・高血圧・肥満・
動脈硬化・慢性腎臓病 など
詳しくは **03-6909-7895**

