

虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞） の人を対象にした運動療法について

▶ 運動療法の効果

- 適切な運動療法は慢性虚血性心疾患患者にとってカテーテル治療や薬物療法に勝るとも劣らない治療法であり、再発や再入院を予防する効果が期待できます。一方で、多くの治療法と同様に運動療法にもリスク（副作用）が一定程度伴います。したがって、運動による有害事象が起きる可能性を理解することに加えて、下記の注意点をよくお読みください。

▶ 運動療法をおこなう前に注意すること

- 心臓病の患者さんは、必ず運動に関して主治医の了解を得るとともに、運動の種類や強さ、時間、頻度、注意事項等が記載された**運動処方箋**を発行してもらい、それに従って実施しましょう。その場合でも100%事故がこない保証はありませんので、ご自分の責任において十分注意して実施してください。
- 運動処方箋は主治医や運動処方外来を行っている医療機関で発行してもらいましょう。
- 運動療法は適切な薬物治療の上でおこなうことではじめて効果が生まれます。決められたお薬を必ず服薬した上で運動療法を実施してください。
- 食後1時間以内の運動は避けましょう。胃腸に血流が取られ、運動時の筋肉に血流が不足することがあります。
- また、次にあてはまる方は運動療法をおこなってははいけません。

①急性心筋梗塞の発症直後の方、②心不全の病状が不安定だったり、足にむくみのある方、③病状が不安定な高血圧症、糖尿病、不整脈などの合併症をお持ちの方。

※運動療法のプログラムを作成する際は、心臓リハビリテーション指導士の資格を持った理学療法士や健康運動指導士の監修の元でおこなってください。

▶ 運動療法の方法

有酸素運動は虚血性心疾患の
運動療法において中心的な
効果を生む部分です

大きな筋肉を使うリズム的な有酸素運動は、
冠動脈や脚、足の血流を促進します。
また、体力（運動耐容能）を向上します。

有酸素運動に合わせて
筋力トレーニングをおこなうと、
より効果的です

筋力トレーニングをおこなうことで、
動作中の心臓の負担が軽くなります。

① どちらかの種目を選びましょう

エルゴメーター
（自転車こぎ）



トレッドミル歩行



運動種目の選択に際しては、
理学療法士や健康運動指導士
（心臓リハビリテーション指導士の
資格を持っている方が望ましい）
と相談してください。

① 種目を各大筋群から1種類ずつ選びましょう

胸

ダンベルフライ



背中

ダンベル
ロウイング



下肢

ダンベル
スクワット
（ハーフ）



チェスト
プレス



ラット
プルダウン



レッグプレス
（ハーフ）



筋力トレーニングを
おこなう時には、
息を止めないように
注意しましょう。

▶ 運動療法の方法（続き）

有酸素運動

② 強さは？

有酸素運動の実施にあたっては、医療機関で心肺運動負荷試験をおこない、嫌気性代謝閾値（AT）に基づいた処方が必要となります。

③ 時間は？

15～60分
（途中で休みを入れてもよい）

④ 頻度は？

週3～5回

筋力トレーニング

② 負荷の重さは？

上肢：非常に軽い
下肢：軽い～やや重い

③ 回数は？ セット数は？

10～15回、2～4セット

④ 頻度は？

週2～3回

【プログラムのモデル】

エルゴメーター
ATレベル
30分



+

チェストプレス
非常に軽い負荷
12回×
2セット



ラット
プルダウン
非常に
軽い負荷
12回×
2セット



レッグプレス
（ハーフ）
軽い負荷
12回×
2セット



合計の運動時間＝60～90分（運動前後のストレッチング含む）

▶ 運動療法をおこなった後に気をつけること

- ・クールダウンは、心疾患患者の心拍数・血圧を徐々に安静時に戻し、運動後の低血圧や脳貧血を予防します。実際、心疾患患者の運動時の事故の多くは運動後に発生しています。必ずクールダウンをおこないましょう。
- ・運動後に適切な水分摂取を心がけましょう。
- ・運動中に胸痛や呼吸困難感が出現したらすぐに運動を中止して主治医に相談しましょう。
- ・運動時に次のような症状を認めたら主治医を受診し、医師による評価が終わるまで運動療法を中止してください。
①運動時または運動後の骨と関節の不快感、②運動終了1時間たっても残存する疲労感、③運動当日の不眠および翌日起床時の疲労感。

あなたにとって安全で効果のある運動プログラムを、医療機関からの運動処方にに基づき、心臓リハビリテーション指導士の監修の元で作ってみよう！

運動型健康増進施設の一覧（厚生労働省ホームページ）

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou04/>