

生活習慣病 運動前の情報収集

項目	注意すべきポイント
病歴	心臓病などの指摘を受けたことがあるか？ 治療中の病気（高血圧、糖尿病など） 内服薬の有無、種類 主治医の指示（運動制限？ 運動を勧められているか？）
自覚症状	運動中や終了後などに胸苦しさを感じたり、意識を失ったりしたことがないか？ 足、膝、腰などの痛みやしびれ 運動で症状が悪化するか？
家族歴	血縁者に突然死や、50歳以下で心血管疾患となった人がいるか？
健診	定期的に健診を受けているか？ 受けている場合には、血液検査、心電図、眼底などの異常の有無

5

トレーニング施設における
身体状況によるリスク分類と管理体制

	状況	例	ジムでの対応	初回面接	その他
0	疾患なし			健康運動指導士	健診のすすめ
1	運動に障害となる疾患なし	高脂血症単独、白衣性高血圧 脂肪肝、肥満 (BMI<30)	一般的な説明と管理	健康運動指導士	
2	若干の注意を要するもの	BMI≥30、コントロール良好な糖尿病（薬なし）	運動種目、強度などへ配慮	保健師	健診結果確認
3	運動実施上注意を要するもの	治療中の糖尿病、高血圧	運動種目・強度についての指導、運動後の状況確認	保健師または医師	検査結果、薬剤情報の確認
4	運動実施中、絶えず注意を払うべきもの	合併症のある糖尿病、コントロール不良な糖尿病・高血圧症、脳卒中・心筋梗塞等の既往あり（安定期）		医師	主治医に病状確認
5	運動による病状の悪化、事故をきたす恐れがあるもの	進行した合併症をもつもの（増殖網膜症、腎不全など）、心血管イベントの直後、大動脈瘤など	原則としてトレーニング不可		

(あいち健康プラザ 健康開発部)

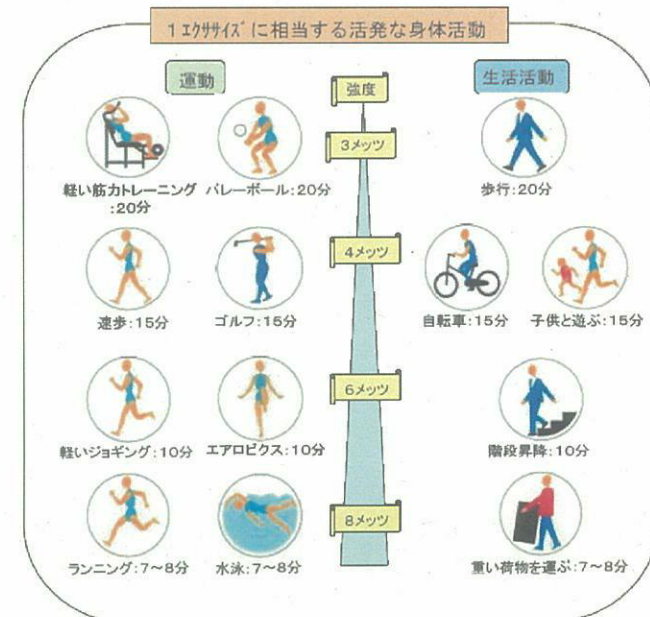
6

かかりつけ医に確認していること

- 病名（できれば簡単な病歴）
- 使用中の薬剤
- 心機能（運動負荷試験、心エコー、心カテ所見等 実施している場合）
- 運動制限の有無（どの程度ならば可能か・運動強度）
- 注意事項の有無

7

図2 1エクササイズに相当する活発な身体活動



8