

健康を支えるスポーツ医学

～生活習慣病予防・改善のための運動～

あいち健康の森健康科学総合センター 津下 一代

1) 健康と運動

運動には心肺機能を高め、脂肪を燃焼したり血糖を改善するなどのプラスの面がありますが、不適切な方法でおこなうと、関節障害や突然死、心血管事故など、思わぬ副作用を誘発します。運動を安全・効果的に行なうためには、身体状況（医学的検査や体力など）、服薬状況、運動歴、運動中の症状などをもとに、本人にあった運動処方を行います。

2) 運動処方考え方

「処方」というと、病院でお薬を出してもらうことをイメージしますね。医師は患者さんを診察したり検査したりすることによって病状に関する情報を得て（情報収集）、どのように改善したいかを考え（治療の目的）、その人にあった最適な薬を考えます（処方）。

それとおなじように運動においても、**運動の種類、強さ、持続時間、頻度**を具体的に示すとともに、**運動時の注意点**も明らかにしておきます。また、処方に基づいた運動を実施した後、**効果や副作用を確認**し、再度、からだにあうように処方を作り直すことが必要です。治療中の方は主治医の先生に確認しておくといでしょう。

3) 生活習慣病予防・改善のための運動

生活習慣病予防・改善のために、効果的な運動としては、以下の運動が推奨されます。

- ① **運動の種類**：有酸素運動を中心に、筋力トレーニング、ストレッチングを組み合わせると効果的です。運動時の姿勢、フォームに気をつけます。膝や腰に痛みがある人は、水中運動や自転車こぎなどから始めるとよいでしょう。
- ② **運動の強さ**：まずは3～4メッツの運動（ウォーキングレベル）からはじめます。もの足りなくなったら、少しずつ6メッツ程度（ゆっくりジョギング）の運動を加えてもよいでしょう。身体状況や運動実施状況を考慮して段階的に進めます。
- ③ **運動持続時間×頻度**：1回あたり10～60分程度、合計1日30分以上、あるいは、1週間あたり150分以上を目安とします。まとまった時間が取れない場合でも“こまめに”身体を動かして歩数を増やすことの有効性が確認されています。頻度としては、週に3回以上が効果的といわれていますが、たとえ週に1回でも運動することにより死亡率、脳卒中発症危険度とも低下することが報告されています。

4) 運動中の事故を防ぐために

①運動前の体調確認：次の症状がある場合は運動を見合わせます。

- ・頭痛や熱などのかぜの症状
- ・食欲不振や腹痛や下痢などの消化器症状
- ・睡眠不足
- ・二日酔い

血圧が高めの方は、運動前に血圧を測定し、体調を確認します。

運動開始前に軽く準備体操をおこない、体調を整えます。

②運動中の注意

○運動中に次の症状が起きた場合は直ちに運動を中止します。

- ・胸痛
- ・動悸
- ・めまいやふらつき
- ・冷や汗
- ・強い空腹感やふるえ
- ・いつもと違う強い疲れ
- ・関節や筋肉の強い痛み
- など

○自覚症状に注意します：自分と会話しながら 運動するとよいでしょう。

③運動後の確認

- ・運動を急にやめると心臓への血液の戻りが悪くなることから、不整脈を誘発したり血圧が急に低下して気分が悪くなったりしやすくなります。ある程度の強度の運動を行った後には十分にクーリングダウン(整理体操)おこないます。
- ・翌日まで疲れが残っているようであれば、運動強度や時間を見直す必要があります。

5) 運動を楽しんで！

最初からあまり高い目標を立てすぎず、個人のライフスタイルに合った持続時間と頻度を設定したほうがよいでしょう。また、長く続けられるよう、運動に楽しみをもつことも大切です。歩数計をつける、家族で歩く、景色を楽しむ(写真をとる)、図書館へ歩いていくなどの目標をもつことなどが、継続のためのコツです。

