

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! —



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

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。

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が重要です。絶対安静時以外に入院中ベッドの上でも動くことが大切です。症状が安定すれば院内を歩きましょう。心臓を思っているのに運動してもいいかと思うかもしれませんが、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、正しい運

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、仕事ができない、人生が楽しめないなど「何もできないのでは」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させ、動けるようになった、不安がなくなり動くことへの自信が持てた、再発せずに長生きできるという喜びを実感させてくれるはず。



順天堂大学 保健医療学部 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が重要です。絶対安静時以外に入院中ベッドの上でも動くことが大切です。症状が安定すれば院内を歩きましょう。心臓を思っているのに運動してもいいかと思うかもしれませんが、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、正しい運

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、仕事ができない、人生が楽しめないなど「何もできないのでは」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させ、動けるようになった、不安がなくなり動くことへの自信が持てた、再発せずに長生きできるという喜びを実感させてくれるはず。

動が重要なことです。心臓病の人に最適なのは、心肺運動負荷試験の結果に基づく有酸素運動で最高体力レベル、最高心拍数の40〜60%で、ややきつく感じられる程度の運動です。それを1回30分、週3回、できれば毎日行ってください。

動脈硬化は、血管の内皮細胞に高血圧やたばこ、運動不足や精神的ストレスなどの酸化ストレスが加わって起こります。正常な血管は断面がきれいに丸く、100%血液が通っていますが、動脈硬化が起こると内皮の下に悪玉コレステロールなどが蓄積してプラーク(ぶ)ができ、血管の内側が狭くなると血液が通りにくくなります。動脈硬化が怖いのは、50%の狭窄があっても何の症状も

講座のタイトルにある「ストップCVD」ですが、CVDとはCerebral(脳)、Cardio(心臓)、Vascular(血管)のDisease(病)を表し、脳と心臓、血管は互いに影響し合っていて切っても切れない関係です。心臓病といわれる虚血性心疾患や冠動脈疾患は、血管の動脈硬化が原因で起こるため、血管病ともいえるでしょう。



公益財団法人日本心臓血管研究振興会 附属神原記念病院 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

心臓リハビリテーションは、運動療法を中心に、心臓や血管を改善していきま

心臓リハビリテーションは、運動療法を中心に、心臓や血管を改善していきま

心臓リハビリテーションは、運動療法を中心に、心臓や血管を改善していきま

あいさつ



日本心臓リハビリテーション学会 理事長
牧田茂先生

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。たので、ちょっと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に乗って「ただの上がるのがあつても」「ただの老化だろう」「更年期だろう」と決めつけて病院へは行かなかったんです。しかし、2年ほど前、飛行機に乗って脈拍が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おります。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が理想です。

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は、じつとしていたる時の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。日常生活にプラス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 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。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 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なくなりまして。最近25年ぶりにトレニングをはじめました。今は家ではお酒を飲みませんし、10時には消灯してしています。最近はずこぶる

益子 私は大の病院嫌いだ。たので、ちょっと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に乗って「ただの上がるのがあつても」「ただの老化だろう」「更年期だろう」と決めつけて病院へは行かなかったんです。しかし、2年ほど前、飛行機に乗って脈拍が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おります。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が理想です。

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は、じつとしていたる時の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。日常生活にプラス10分の運動を取り入れることを意識してみてください。

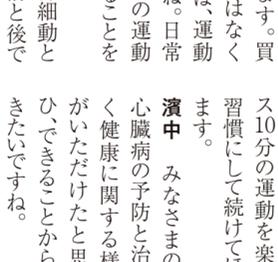
濱中 先ほど打ち合わせ室で伺ったのですが、草野さんは現在健康体そのもので、何のお薬も飲まれていないとか、「心臓病の予防について、運動、睡眠、食生活」ということで話を進めて参ります。草野さんが健康のために、どんなことを心がけているのか聞かせてください。

草野 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なくなりまして。最近25年ぶりにトレニングをはじめました。今は家ではお酒を飲みませんし、10時には消灯してしています。最近はずこぶる



司会 フリーアナウンサー 濱中博久さん



司会 フリーアナウンサー 濱中博久さん



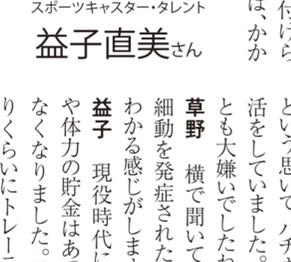
司会 フリーアナウンサー 濱中博久さん



司会 フリーアナウンサー 濱中博久さん



司会 フリーアナウンサー 濱中博久さん



司会 フリーアナウンサー 濱中博久さん



司会 フリーアナウンサー 濱中博久さん



Japan Heart Clubは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。

ジャパンハートクラブ
NPO法人 ジャパンハートクラブ事務局
<http://www.npo-jhc.org>

私たちが運営するメディックスクラブでは、日本心臓リハビリテーション学会や医療機関と連携しながら、運動療法を全国に広めることを目指しています。

メディックスクラブ
http://npo-jhc.org/medex_club/