

心臓病と運動療法

清水内科・循環器内科(御幸町) 清水 秀晃

かつては心臓病の人は安静に過ごすよう指導されてきました。運動の負担で心臓の状態がさらに悪くなると危惧されていたからです。しかし最近の研究では、適切な運動ならば心臓に悪い影響を及ぼさないばかりか、動脈硬化の進行予防や血管機能の改善、体向上、息切れなどの症状の軽減、再入院予防や生命予後の改善にもつながることが科学的に証明されています。

心臓病の人には、ウォーキングやジョギング、自転車、エアロビクスなどのような「有酸素運動」がすすめられています。有酸素運動というのは、身体の中に取り込んだ酸素から筋肉を動かすエネルギーを作り出して行われる運動のことをいい、比較的長い時間持続して行うことができます。一方、重量挙げや全力疾走など短時間で強い力を出

す運動は「無酸素運動」といわれ、酸素を使わずに身体の中に蓄えてあるエネルギーを使って運動を行います。エネルギーの蓄えには限りがあるため長時間の運動持続は困難です。強い力を必要とする無酸素運動は、心臓への負担から症状の悪化や危険な不整脈の原因となる恐れもあります。心臓病の人にはお勧めできません。

■適切な運動の種類と程度

ウォーキングなどの「有酸素運動」で、運動の強さの目安として軽く汗ばむ程度、ややきついなど感じる程度、しゃべっても息切れがしない程度が良いとされています。また、適切な軽い強さでの筋力増強運動(レジスタンストレーニング)は心臓病の人にも有用とされています。

■適切な運動時間

1回あたりの運動時間は30〜60分程度、あるいは朝夕20分ずつ2回に分けて合計40分程度が望ましいとされています。朝起きてから夜寝るまでの1日の総歩数として、7千〜8千歩を目安に週3〜5日の頻度で運動することを目標にしましょう。ただし、疲れが残るなど不調のときは無理をしないことが大切です。

注意として、起床直後の時間帯や空腹時、満腹時は心血管系の事故につながりやすく、運動は食後1〜2時間経ってから行うようにしましょう。また、これからのような夏の暑い時期は、特に脱水中に注意して定期的な水分補給をし、冬などの寒い時期は防寒を心がけ、暖かい午後1時間帯に運動するなど工夫しましょう。

余暇のひととき

悠々と流る、川や鮎を釣る
大坪由美子
向日葵の大合唱のごと咲ける
澤田 勝美
送り火や綿々続く家の訓
柴田 佳代

「明日は晴れ」漁師うなづく大夕焼
武田 房子
梅雨明けや下校の子等の燥ぎぶり
渡部 秀子
鮎待つや早瀬の川に目をこらし
船田由紀子
四方十川の鮎遡る水清し
太宰 豊子

古里の瀬音懐かし鮎料理
高田かをる
夏の海切り裂くごとく走る艇
三原 美加

乱れなきタクトは何処 蟬時雨
板崎喜久子
ほどけゆく飛行機雲よ朝涼し
岩藤 富子
光琳の絵のようここに燕子花
織田 好江

竜神さまの眼ちらりと山桜桃
越智 夢童
風あそぶなぞへなしたる松の芯
近藤 正子
十葉を窓辺に活けて恙なし
日高 峰子

日盛りや潮も動かず風もなく
森 武司
追憶の坂辿り来て遅桜
山本 道美

一番子無情に落す親燕
船山とよ子

丹精の蔓薔薇ひかる隣家かな
今井久美子
挨拶は会釈のみにて炎天下
今城 妙子

水替へて暫し目高と遊びけり
櫻井 良子
食べ頃と仏のメロン切りにけり
宮崎 道子
送り火のあと木星の孤高かな
森田 たみ

萌の会

檜扇句会

紅梅会