



『 心臓病予防のための運動 』

心臓病予防のために適する運動としては、「有酸素運動」が効果的です。

有酸素運動とは、呼吸をしながら酸素をエネルギーに換えて、長時間続けられる運動で、ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリングなどがあります。

有酸素運動は、心肺機能を高め、心臓病の危険因子である高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満、ストレス等を予防、改善するのに役立ちます。

有酸素運動でもっとも簡単にできるのが歩くことです。運動の目安は少し速足で、軽く汗ばむ程度、脈拍数では1分間に90～100拍程度（心臓病がなければ110～120拍程度まで可）です。

このレベルの運動を1日20～30分、週3日以上行うとよいとされています。

また、さまざまな研究から、生活習慣病予防には、週に700～2千キロ歩を消費する運動をする事がよいといわれています。

週に2千キロ歩は1日約300キロ歩を消費する運動で、1日約1万歩を歩く運動量です。

時間の無い方も日常生活の中で、できるだけ「歩くこと」から始めましょう。



鹿児島県厚生連病院
診療部 循環器科部長
恒成 博