

心臓病は動いて治しましょう

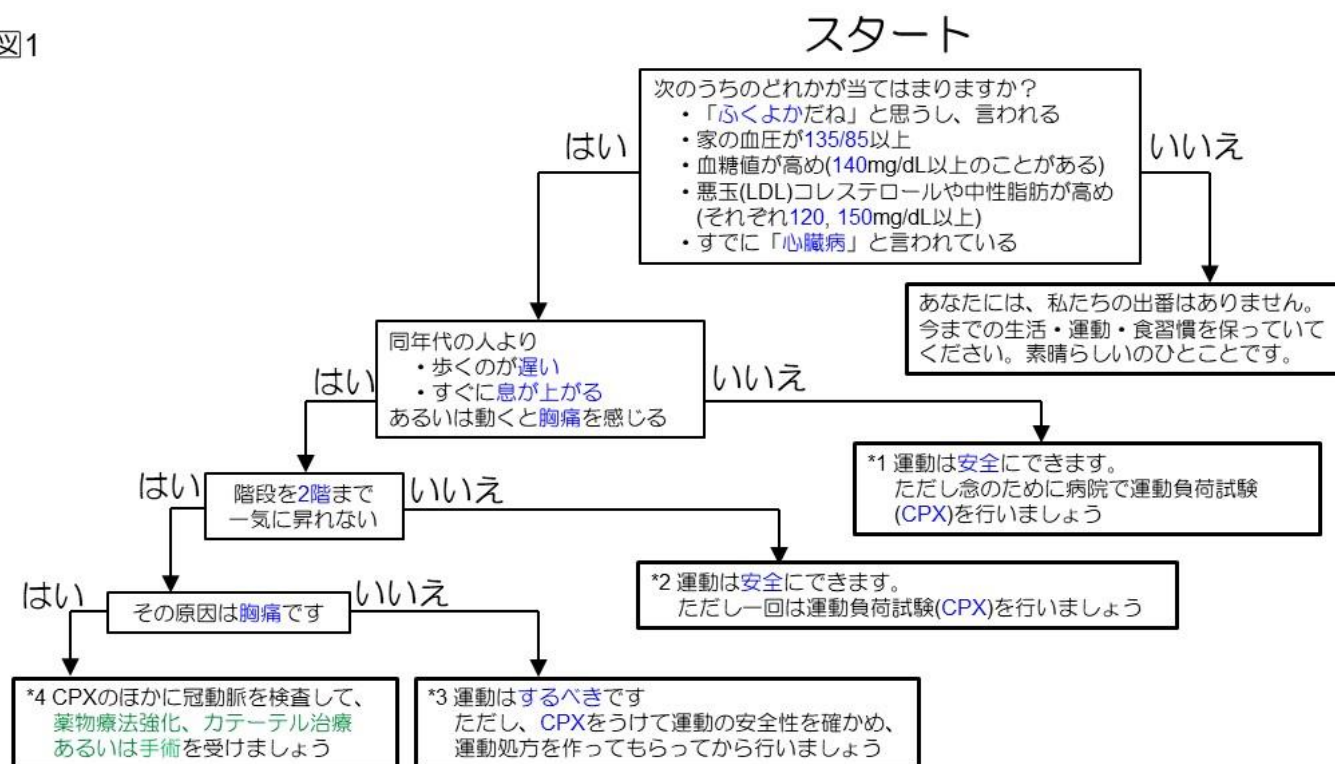
群馬県立心臓血管センター 安達 仁

皆さん、こんにちは。群馬県立心臓血管センターの安達です。今日は、「心臓病は動いて治せる病気です」、ということをお話させていただきます。

1999年頃まで多くの心臓病は絶対安静でした。特に心不全と診断されると、食事とトイレ以外動いてはいけません、と言われたものでした。今は、違います。どのようなガイドラインを見ても、心不全の重要な治療法の一つに、「運動療法」という治療法が記載されています。多くの心臓病のかたは動かなければならず、動けば心臓病が良くなるのです。

もちろん、動いてはいけない心臓病の方もいらっしゃいます。動く程度に限度を設けなければいけない方もいらっしゃいます。**図1**に沿って、自分がどこにいるのか確かめてください。*3に入ってしまったら、強く息張るような動作や、人を追い越すほどの早歩きはやめてください。でも、ここに入る人はあまりいません。

図1



*1 無症状の狭心症あるいは心不全があるかどうか確かめてから運動を行いましょう

*2 ステージCの心不全かもしれません。不整脈や狭心症が無いことを確かめてから運動を行いましょう

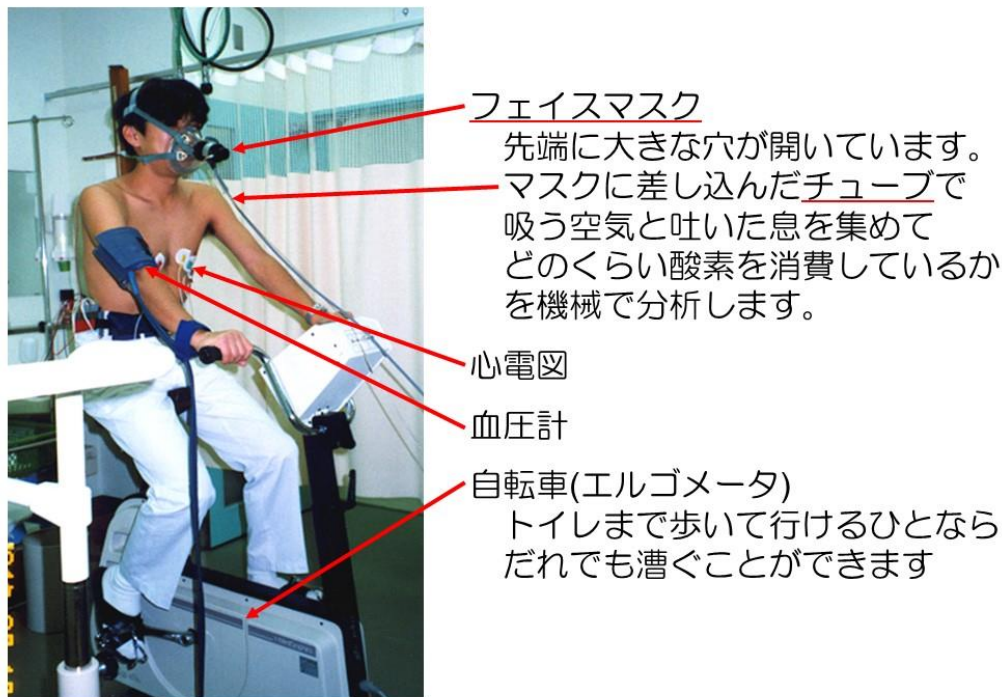
*3 運動の強さを加減する必要があります。CPXを必ず行って運動の安全性と適切なレベルを見てもらってください

*4 運動療法等で治療しても、1年間に20%位の人がカテーテル治療の追加が必要になります。その時期を逃さないように医療機関との連絡を密にとっておいてください。

*2、3、4に入った人はCPX(**図2**)という検査を受けてください。CPXはフェイスマスクというマスクをつけて、運動中にどのくらい酸素を利用できるか(「酸素摂取量」と言います)ということを見ながら行

う運動負荷試験です。自転車で負荷をかけますが、ペダルがだんだん重くなるように設定されており、酸素摂取量も徐々に増えていきます。酸素の使用量を見ることで日常活動と対比でき、「この程度の活動なら心配ありません」とか「これ以上強い活動をすると危険ですよ」などとお話することができます。安全な範囲内で運動をおこなえば、最小限のリスクで大きな利益を得ることができます。CPX ができる施設はまもなくこのホームページにお載せします。

図2



心臓病の方が運動をすると、何がいいのでしょうか。表 1 に示すように 3 つのメリットがあります。運動療法は心臓病の治療の一つだと思ってください。

表 1 運動によって得られる 3 つのメリット

健康寿命が延びます	・ ベッドの上で長生きするのではなく、自由に動ける時間が延びます ・ 心筋梗塞や不整脈による突然死を減らせます
症状が改善します	・ 動悸、息切れ、疲れやすさ、むくみやすさ、手足の冷え、動いたときの胸痛などが改善します ・ 心臓の動きが改善します ・ 動脈硬化の進行を遅らせたり、時には改善することもあります
飲み薬を減らせたり、痛い治療をしなくて済むようになります	・ 運動によって、血圧が下がったり血糖・コレステロールが下がるので、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの薬を減らせます ・ カテーテル治療の必要性を減らします

では、どのような運動が良いのでしょうか。思い切って体型別にざっくりとまとめてみました(表2)。もちろんこれに当てはまらない方もいらっしゃると思いますが、おおむね表に書いてあることを行っていられる方は元気な毎日を過ごしています。重要なのは、運動をするといってもオリンピックを目指すわけではないことです。血と汗と涙は忘れてください。

表2 体型別の運動療法

体型	心臓病としての位置づけ	運動の意義	主な運動の種類
ふくよか (お腹だけの人も含まれます)	・心不全準備段階 ・自覚症状がなく、自分が瀬戸際だということに気づいていない (★ほとんどの方にとって、体重の増加は心臓への負担を増加させますが、運動によって体重増加が抑えられます)	・脂肪細胞蓄積による細胞の劣化をなおす(医学的には「炎症軽減」と言います) ★本格的な心臓病が発症しないように、あるいは悪化しないようにします	★こまめな日常活動あるいは運動 ・家の中ですぐに腰を上げて動く ・近い距離ならゆっくりでも歩く ←血糖値を上げにくくして、さらに太りにくくさせるため ★有酸素運動 ・少し息が切れるレベルで30分 ←基礎代謝を上げて痩せるため細胞の質を維持するため
痩せ気味	・進行した心不全(たくさんの薬あるいは年齢のために食欲があまりなく太れない人) (★心臓病とは無関係に痩せている方もたくさんいらっしゃいます)	・足の筋肉をつけて、心臓のポンプ機能や息切れを改善させます ★心不全があっても元気に長生きできるようになります	★筋トレ ・つま先立ち ・壁立て伏せ など ★エキセントリックトレーニング ・階段をゆっくり降りる ・椅子にゆっくりと座る ←「移動」が「運動」になります ★有酸素運動 - 軽く息が切れるレベルで実施
標準	心臓病準備段階・進行した心不全のかたも含まれています	高血圧・糖尿病・脂質異常症などのある方はそれらの治療目的、ない方は体型維持や趣味として行ってください	・リスクのある方はCPXで安全だと言われたら自由に行ってください ・リスクのない方は何の制限もありません

今回は、心臓病にとって予防のためにも治療のためにも運動が重要なんだということをお話ししました。心臓病は、ある程度自分でコントロール・治療できるということを理解していただければ幸いです。また、特に夏場の運動は、熱中症に対する十分な注意と、脱水にも気を付けることが大事です。