

埼玉県健康スポーツ医会 講演会

テーマ：生活習慣病に対する運動処方の特徴と応用

埼玉医科大学国際医療センター

心臓リハビリテーション科 牧田茂

健康スポーツ医には、高血圧、糖尿病や心臓病といった生活習慣病保有者に有酸素運動を中心とした運動療法を処方・指導することが求められている。有酸素運動実施については、適応と禁忌を明確にして、そのうえで運動負荷試験を実施して、その結果をもとに個別に運動処方（種類、強度、時間、頻度等）を行うことが基本である。運動に伴う循環系のリスクが低い対象については、健常者と同様の一般的な処方も可能である。日々の運動療法実施に際しての注意点も指導が必要である。また、運動は継続することが重要であり、運動療法の効果の確認と共にアドヒアランスを維持する工夫が大切である。近年、坐りすぎの生活（sedentary life style）が問題になっている。新型コロナウイルス感染予防のため外出の機会が減り運動不足の影響が懸念される。本講演では有酸素運動の運動生理学的・生化学的効果と運動処方を行う上での留意点について解説したい。