

成人病（生活習慣病）の最も大きな原因である動脈硬化は、肥満、糖尿病、高脂血症、高血圧などに伴って進行します。これらの病態に対して、薬物療法以外に運動療法、食事療法がとても重要であることは言うまでもありません。今回は運動療法についてのお話をします。

1	速歩	6	ジョギング
2	散歩	7	ゴルフ
3	体操	8	縄跳び
4	自転車	9	水泳
5	踏み台昇降	10	ソフトボール

太田西ノ内病院糖尿病センター内科での調査

## 運動療法の目的、効果

目的は運動療法によって消費エネルギーを増やして皮下脂肪や内臓脂肪を減らし、体重を減少させることにあります。運動療法後に食事が進み、逆に体重が増える可能性があるため、必ず食事療法を併用しながら行う必要があります。運動療法は体重への直接的な影響以外に血糖、中性脂肪、血圧を下げる効果も証明されています。

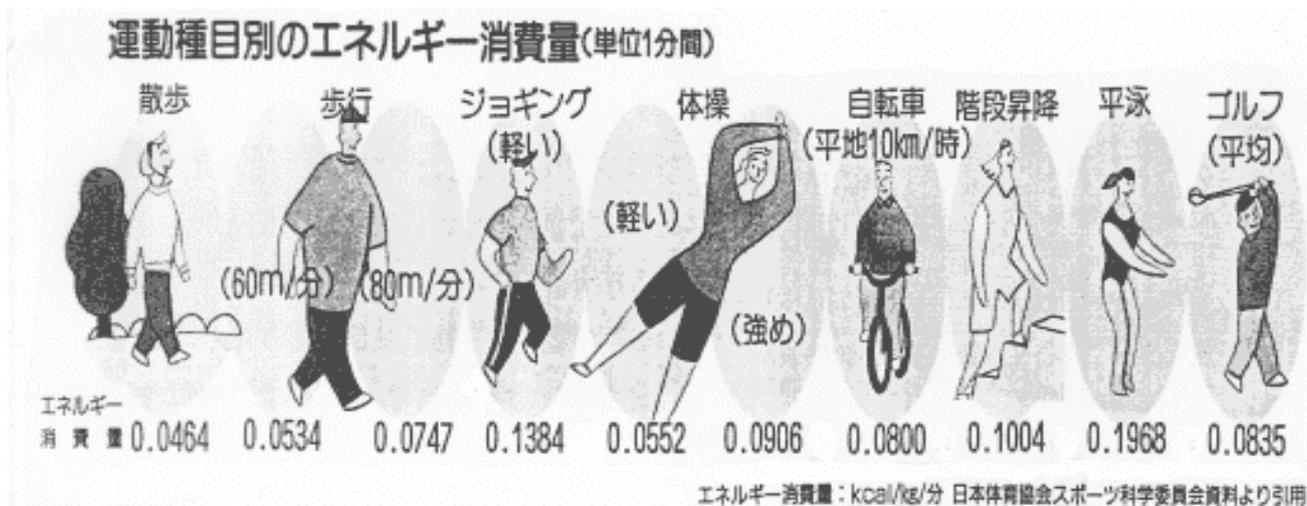
## 運動療法開始前のチェックポイント

心臓、肺、腎臓などの内臓器に疾患を持っている患者さんは運動療法を始める前に主治医によく相談してから行って下さい。また、筋肉、骨、関節など運動器に障害のある患者様も運動により症状を悪化させる危険性があるので注意が必要です。

## 運動療法の実際

### 運動の種目

心臓、肺、腎臓などの内臓器に疾患を持っている患者さんは運動療法を始める前に主治医によく相談してから行って下さい。また、筋肉、骨、関節など運動器に障害のある患者様も運動により症状を悪化させる危険性があるので注意が必要です。



## 運動の強さと継続時間

一般的には心拍数(脈拍数)を目安にするのが良いでしょう。20~30代では1分間に130拍、40~50代では120拍、60~70代では110拍くらいが目安になります。その他、運動中ややきつと感じる程度が目安で、具体的には、運動中歌を歌うことができるならその運動は弱すぎ、会話ができないほどなら強すぎると判断して下さい。継続時間は30~60分行うのが良く、週4~5回程度実施できれば理想的です。疲労の蓄積や運動器への障害がなければ毎日実施すれば更に効果的ですが、体調の悪いときや雨風の強いときは休むようにしたほうが良いでしょう。「運動していますか?」という質問に対し、運動はしていますと明言できる最低の基準は「1日60分のウォーキング、週2回」ですので少なくとも週2回は実行して下さい。いずれにせよ三日坊主で終わらず継続することが重要です。週に10Kmは歩くようにしましょう。

今回は食事療法についてお話しします。当院では専任の栄養士による栄養指導を行っています。詳しいことは主治医、看護婦、または受付にてお尋ね下さい。