

2020年(令和2年)1月6日(月)掲載

くらし



生涯スポーツ編 ⑤

適度なスポーツは心疾患の予防につながり、時には治療にもなります。「この患者さんは、どの程度の強さの運動を、

臓に病気があっても、やり方さえ正しければ「生涯スポーツ」は心臓に良い影響を与えます。

心疾患の予防・治療

「運動処方」で安全に

と。狭心症の痛みは胸だけでなく、肩や腕、顎や歯の

「安全」です。特に心疾患がある人は、リスクを避けながら効率よく運動する必要があります。そのためのプログラムが「心臓

狭心症などの虚血性心疾患が原因です。虚血性心疾患は、高血圧や糖尿病、高脂血症、喫煙などによって起こるので、こうした危険因子がないか、また心電図に異常がないかを確認しておくことは、安全にスポーツを行う上で重要です。

安全にスポーツを楽しむコツ

- 軽く、短く始める
- 小まめな水分補給
- 異常を感じたらすぐに中止する



心疾患のない人でも運動前の健康

一つ目は、運動は軽い器クニック院長

へ第1、3月曜日掲載

やなぎさわ・しゅう



55年鹿角市生まれ。秋田大医学部卒、同大大学院修了。92年から現職。循環器専門医。日本スポーツ協会公認スポーツドクター。

に、そして短めに終えること。「若い頃はこれくらいできた」というイメージは参考になりません。疲れが出る前に余力を残してやめ、少しずつ量を増やしていきましょう。

二つ目は小まめに水分を補給すること。脱水は血栓をできやすくします。特に心房細動の方は要注意です。

康診断は必要です。健康な人が運動中に突然死するという話を時々耳にしますが、中年以降の突然死の多くは、心筋梗塞や

三つ目は異常を感じたら中止する勇気を持つこと。

高齢の方は、若い頃の習慣でつい頑張り過ぎてしまいがちです。ノルマを決めず、体調に合わせて生涯スポーツを楽しみましょう。

(柳澤宗・アーク循環器クリニック院長)