企画・制作
朝日新聞社メディアビジネス局　広告特集

紙上採録

「正しい運動」で健康長寿

ストップCVD　脳心血管病
―健康長寿を達成するために！―

近年、高齢化に伴って心臓病にかかる人が増えており、総患者数は172万人ともいわれています。そこで注目されているのが、専門家の指導のもと、運動や食事などを改善することで病気の再発防止や生活をサポートする「心臓リハビリテーション」です。3月17日に東京・新宿のベルサール新宿グランドで開催された市民公開講座には多くの人が集まり、「心臓リハビリテーション」への関心の高さがうかがえました。

主催：第24回 日本心臓リハビリテーション学会学術集会　後援：朝日新聞社メディアビジネス局

4月2日は「心臓リハビリテーションの日」です

1956年4月2日、久留米大学の故木村登博士は、世界に先駆けて心筋梗塞後の食事療法や運動療法の重要性を唱えました。

第1部　講演　心臓病の予防と治療には運動を！ ―活用しよう「心臓リハビリ」

心臓リハビリテーションで血管内皮酸化ストレスを軽減

公益財団法人日本心臓血圧研究振興会
附属榊原記念病院　顧問
伊東春樹先生

講座のタイトルにある「ストップCVD」ですが、CVDとはCerebral（脳の）、Cardio（心臓の）、Vascular（血管の）Disease（病気）を表し、脳と心臓、血管は互いに影響し合って切っても切れない関係です。心臓病の大半を占める虚血性心疾患は、血管の動脈硬化が原因で起こるため、血管病ともいえるでしょう。

動脈硬化は、血管の内皮細胞に高血圧やたばこ、運動不足や精神的ストレスなどの酸化ストレスが加わって起こります。正常な血管は断面がきれいに丸く、100％血液が通っていますが、動脈硬化が起こると内皮の下に悪玉コレステロールなどが蓄積してプラーク（こぶ）ができ、血管の内側が狭くなって血液が通りにくくなります。動脈硬化が怖いのは、50％の狭窄（きょうさく）があっても何の症状も出ないところです。しかし、血圧上昇などの刺激でプラークの表面が裂けたり、破けたりすると一気に詰まってしまいます。

一度心筋梗塞（こうそく）を起こした患者さんには、再び心筋梗塞を起こすような動脈硬化のある人が多くいます。動脈硬化は血管のあちこちに起こるので、「狭くなった血管は広げればいい」という考えでは、モグラたたき状態で、間に合いません。そこで重要なのが「心臓リハビリテーション」です。心臓リハビリテーションは、退院や社会復帰だけではなく、身体機能を改善し心臓病の再発を予防することで、生活の質を高め、生命予後を改善することを目的としています。

心臓リハビリテーションは、運動療法を中心に栄養指導や禁煙指導など生活習慣を改善するお手伝いをします。専門家による「運動処方」で、ウォーキングなどの有酸素運動を中心に、心機能や血管を改善していきます。心筋梗塞後に心臓リハビリテーションを行った人の死亡率は、56％も減少しているという報告もあります。この機会に、体を動かすことの大切さを改めて考えてみてほしいと思います。動脈硬化を防ぎ、病気と闘うのは医者ではなくみなさん自身です。生活習慣を見直すことで、心臓や血管の病気のリスクは減らすことができるのです。

毎日の有酸素運動や筋トレで心臓病やフレイルを防ぐ

順天堂大学 理学療法学科
教授
高橋哲也先生

心臓病を経験した人の多くが、無理に動くのは怖い、運動なんてできるのか、人生が楽しめないなどという不安を抱えています。しかし「心臓リハビリテーション」はそんな不安を払拭（ふっしょく）し、動くことへの自信と喜びを実感させてくれるはずです。

心臓病の発症後は、速やかな治療と早期からのリハビリテーション、すなわち、絶対安静時以外はできるだけ体を起こして、早期から運動することが重要です。心臓を患っているのに運動してもいいのかと思うかもしれませんが、心臓病だからこそ、心臓病にならないためにも、そして再発を予防するためにも、正しい運動が重要なのです。心臓病の人に最適なのは、心肺運動負荷試験の結果に基づく有酸素運動です。最高体力レベルの40～60％で、ややつらいと感じられる程度の運動を1回30分、週3～5回、できれば毎日行うようにしましょう。

手軽な有酸素運動としてウォーキングをしている人も多いと思います。正しいウォーキングは、腰と背筋を伸ばして上につり上げられるようなイメージで前を向き、やや大股で歩くことです。足の裏はかかとから着地し、足の裏を前から来る人に見せるようにしましょう。有酸素運動は20分以上しないと意味がないと思われがちですが、20分以上続けるとより効果的だということであり、推奨される1回30分の運動を数回に分けて行っても効果はあります。

体や心が弱った状態を表すフレイルという言葉がありますが、フレイル者ほど心血管病の有病率が高いことがわかっています。フレイルを予防することは心臓病予防にもつながり、正しい運動はフレイル対策にもなります。フレイル予防のためにも筋トレを行いましょう。筋トレは日常生活に組み込むことが重要で、トイレに行ったり、ソファに座ったりするときに必ず太ももを触って、筋肉が働いていることを確認するなどして習慣にしてしまいましょう。日頃の努力で、心臓病の予防と治療に役立ててください。

あいさつ

日本心臓リハビリテーション学会
理事長
牧田茂先生

本日は、多くの方にお集まりいただきありがとうございます。学会を代表して御礼申し上げます。今日はこれからの日常診療に欠かせない「心臓リハビリテーション」という言葉をぜひ覚えて帰ってください。明日からの生活習慣改善や心臓病予防に本講座をいかしていただければと思っています。

第2部　パネルディスカッション　「運動習慣をつけて、いきいき健康長寿！」

草野 仁さん（テレビキャスター）
益子直美さん（スポーツキャスター・タレント）
百村伸一先生（自治医科大学附属さいたま医療センター センター長）
司会　濱中博久さん（アナウンサー）

心臓の健康について意識していますか

濱中　草野さんは健康番組を長く担当されており、健康医療情報についてはお詳しいと思いますが、日頃心臓について考えることはありますか。

草野　普段意識することは少ない心臓ですが、よく考えると寝ている間にも心臓は休まず拍動を続けて命を守ってくれているんですよね。そのことに敬意と愛情を持って、大切にしなければいけないと思っています。

益子　私は50歳の時に心房細動の発作を起こしました。自分は健康体そのものだと思っていたので大変ショックでした。心臓について、病気について、また再発防止についてなどもっと勉強したいと思って今日は参加させていただいています。

百村　年齢を重ねると心臓や血管に疾患を持つ人が増えてきます。ただ詰まっている血管を広げるだけでなく、心臓リハビリテーションを取り入れることで、患者さんが元気になり、再入院せずに済む、そんな現状を目の当たりにし、心臓リハビリテーション、そして運動の大切さを日々実感しています。

濱中　今日は会場からも心臓病や運動に関する質問がたくさん寄せられているので、それをいくつか紹介しながらお話を伺っていきます。まずは、「どんな症状が出たら、どんな自覚があったら病院へ行くべきなのか」ということです。益子さんはどんな症状から心房細動と診断されたのですか。

テレビキャスター
草野 仁さん

益子　私は大の病院嫌いだったので、ちょっとした自覚症状を無視していました。坂道でもないのに自転車に乗っていて脈が上がることがあっても「ただの老化だろう」「更年期だろう」と決めつけて病院へは行かなかったんです。しかし、2年ほど前、飛行機に乗っていて脈拍が160ほどに上がりその状態が続いて呼吸困難になり、意識が遠のきました。それでようやく病院へ行って心房細動と診断されたのです。

百村　益子さんの場合、それだけの症状があっても病院へ行かなかったということは余程の病院嫌いなのでしょう。しかし、少しでも動悸がする、脈が飛ぶ、胸が締め付けられるなどの症状があれば、かかりつけ医に相談することをおすすめします。

スポーツキャスター・タレント
益子直美さん

生活習慣を見直して適度な運動で病気予防

濱中　先ほど打ち合わせ室で伺ったのですが、草野さんは現在健康体そのもので、何のお薬も飲まれていないとか。「心臓病の予防について、運動、睡眠、食生活」ということで話を進めて参りますが、草野さんが健康のために、どんなことを心がけているのか聞かせてください。

草野　睡眠に関していえば1・5時間×4の6時間くらいぐっすり眠ることができれば体は十分に回復すると思います。理想は10時くらいには床につくことですが、それはなかなか難しいですからね。運動に関しては30～40分でうっすら汗をかく程度の散歩を心がけています。

百村　ウォーキングは大切ですね。普通の速度で歩くだけで、じっとしている時の3倍くらいエネルギーを使います。買い物もバスではなく歩きにすれば、運動になりますね。日常にプラス10分の運動を取り入れることを意識してみてください。

濱中　益子さんは、心房細動と診断されて治療する前と後では生活習慣や運動、睡眠などどんな変化がありましたか。

益子　バレーボールの現役時代は自由な時間もあまりなく、好きなものも食べられなかったので、引退したら好きなものを好きなだけ、好きな時間に食べたいという思いで、ハチャメチャな生活をしていました。汗をかくことも大嫌いでしたね。

草野　横で聞いていると心房細動を発症された理由もよくわかる感じがしますね。

益子　現役時代に培った筋力や体力の貯金はあっという間になくなりました。最近25年ぶりくらいにトレーニングをはじめました。今は家ではお酒を飲みませんし、10時には消灯してしています。最近はすこぶる調子がいいですね。

百村　心臓病を患うことはとても大変なことですが、それをきっかけに生活習慣を変える、運動習慣をつけるいいチャンスと捉えることもできます。かかりつけ医とも相談し、楽しみながらできる適切な運動を続けてほしいと思います。

濱中　みなさまのお話から、心臓病の予防と治療だけでなく健康に関する様々なヒントがいただけたと思います。ぜひ、できることから実践していきたいですね。

司会
アナウンサー
濱中博久さん

自治医科大学附属
さいたま医療センター
センター長
百村伸一先生

JHC
Japan Heart Club
NPO法人 ジャパンハートクラブ
理事長　片桐 敬（昭和大学名誉学長）
http://www.npo-jhc.org

Japan Heart Clubは
日本心臓リハビリテーション学会や
日本心臓財団の包括的後援のもと
循環器系疾患の一次予防、二次予防のための運動療法と
心臓リハビリテーションの普及に努めています。

レンタルフォト

私たちが運営するメディックスクラブで
運動療法をはじめませんか
心臓病・糖尿病・高血圧・肥満・
動脈硬化・慢性腎臓病 など
詳しくは 03-6909-7895
MedEx Club