

弱くなった自分の心臓が 生活に耐えられるか不安な方へ

また心臓病を繰り返すのでは？

また家族に心配をかけるかも



心臓に負担をかけすぎずに
生活できるよう、
休むべき体のサインや
ポイントを紹介します。

無理をして体に負担をかけすぎると、血圧上昇によって急に心不全を起こしたり、負担の蓄積が心房細動や冠動脈の病気のもとになることもあります。

今回は、そうならないように病院の中でよく指導を行っている内容をまとめました。
これを読めばご自身でリスクを回避できるようになるでしょう。



循環器専門医・医学博士

【編集・監修】国立循環器病研究センター 心臓血管内科 丸目恭平 先生

心臓への負荷のかけ過ぎには 要注意

血圧の上昇で心不全を起こす事も!?



運動の負荷量が高ければ高いほど血圧が上がります¹。

血圧の上昇は心臓にとって負荷になり、肺に水が溜まり、急激に息苦しくなることもあります²。

1 Biomed Res Int. 2016;2016:5607507

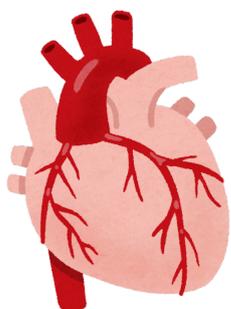
2 日本心臓病財団

過度の運動の蓄積が心臓病を起こす!?



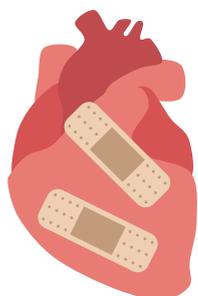
● 激しい運動は、**心房細動**のリスクを高めることが知られています。激しい運動の習慣がない人に比べて、激しい運動を週に5~7回する人は心房細動になるリスクが20%増加するという研究結果があります。

(Am J Cardiol. 2009 ;103:1572-7.)



● 長期間にわたる過度な運動は、**冠動脈**の健康に影響を与えることが示されています。一部の研究では、極端な運動が冠動脈のプラーク蓄積に関連していることが報告されています

(Eur Heart J, 2008.29:1903-10.)



● 運動による血圧上昇と**心筋の線維化**との関係が示唆されています。心筋の繊維化は心筋がダメージを受けている証拠です。

(J Am Coll Cardiol Img 2018;11:1260-70.)

これだけ覚えて！ 休むべき時の体のサイン3選

1 息が上がりすぎて話せない
(肩・胸・腹などを動かして呼吸している)

2 運動を続けるのがつらい
(ボルグ指数14以上)

3 胸が苦しい・痛い



運動するよりも受診して下さい 運動療法が禁忌となる状態3選

1 ここ数日で息切れしやすくなった

2 脈拍が異常に低いもしくは高い

参考) 脈拍の正常範囲は60~100回/分です

3 平らな道を歩くだけで胸が痛い

「私の場合は休めません」 よくあるQ&A

Q:休むところがありません

ベンチなど座れるところがあるのが理想ですが、階段や坂道の途中にそんな場所はなかなかありませんよね。その際はどこか立ち止まりやすい場所で、立ってでもいいので一息つくようにしてください。

階段の踊り場や坂道のお店の前などスペースに余裕がある場所はありませんか？できれば日影が楽なのでいいですね。



Q:外出を控えるようにしています

心臓には過度に負荷をかけてはいけませんが、負荷を全くかけないのも問題です。運動量が少ない人は心臓病の再発率や死亡率が高いことは知られています。外出自体をなくすのではなく、休憩を入れるなら工夫をして、積極的に外出するようにしましょう！

「私の場合は休めません」 よくあるQ&A

Q:休んでいるのがかっこ悪くて恥ずかしい

かっこをつけたい気持ちは分かります。でも強がって坂道を登ってハアハアと言っている姿の方がかっこ悪いかもしれませんよ。息が上がる前にあえて休んで、歩いている時は颯爽として、逆にかっこつけましょう。

それでも休むのが恥ずかしいのであれば、カモフラージュしてしまいましょう。

例えば携帯電話をいじっていれば、何か用事をしているように見えますよ。これで見た目は携帯電話を使いこなす今風シニアです。



負荷量チェック表をご活用下さい♪

脈拍の測り方

- ① スマートウォッチなどで測る
- ② 自分で脈に触れて測る



- 写真のように親指の付け根に触れます
- 15秒間時計を見ながら脈をカウント
- その数を $\times 4$ した値が脈拍です

疲労度はボルグ指数を使って数値化

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	非常に楽である		かなり楽である		楽である		ややきつい		きつい		かなりきつい		非常にきつい	もう限界

→ 運動強度が強すぎます

心臓の負担をかけすぎないような生活について
こちらでも情報をお届けしています。

まとめ記事



[https://doctock.jp/2024/06/
18/heart_load_anxiety/](https://doctock.jp/2024/06/18/heart_load_anxiety/)

1人では難しい方へのご提案

心臓病専門医出張サービス

「心臓が弱いかも」と心配なら
専門医が確認しに行きます



[https://doctock.jp/20cardiolo
gist_deliver/](https://doctock.jp/20cardiologist_deliver/)