

お医者さんから「運動しなさい」と言われた生活習慣病の方へ

運動なんて本当に意味あるの？

どれぐらい運動が必要なの？



生活習慣病を食い止めるのに運動は有効です。そのために必要な運動量と質の要点をまとめます。

血圧・コレステロール・血糖を下げる効果や心臓病の予防・再発予防の効果もあります。

せっかく運動するなら十分な強度の価値ある運動にしましょう。

【編集・監修】

国立循環器病研究センター心臓血管内科（非常勤） 丸目恭平 先生

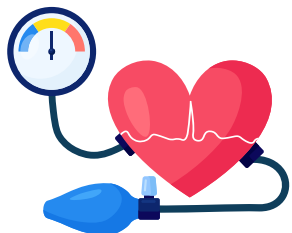


循環器専門医/
心臓リハビリ指導士

株式会社Doctock

生活習慣病への運動の効果は科学的に立証されています。

生活習慣病への運動の効果に関する研究



- 収縮期血圧 **-8mmHg**, 拡張期血圧 **-5mmHg**

(26報のメタ解析, JAHA.2013;2:e004473)

例) 血圧 145/93mmHg ⇒ 137/88mmHg

※75歳以上の一般的な降圧目標は 140/90mmHg未満



- LDL (悪玉) コレステロール **-17mg/dl**

(10報のメタ解析, J Atheroscler Thromb.2019;26:14-30)



- HbA1c (ヘモグロビンA1c) **-0.9%**

(47報のメタ解析, JAMA. 2011;305(17):1790-1799)



- 心不全の再入院率 **-39%**, QOLの改善

(33報のメタ解析, Open Heart 2015; 2015:2:e000163)

- 冠動脈疾患の再入院率 **-23%**, 死亡率 **-26%**

(85報のメタ解析, Eur Heart J.2023;44:452-469)

まだまだあります。運動の効果



心臓病・脳卒中・
がん・認知症など
の予防効果



うつや不安の症状が
軽減される



思考力・学習力・
総合的な幸福感を
高められる

(厚生労働省,健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023)

“量 x 質”。これだけは覚えて！
有酸素運動の量と質のポイント

量

中強度の有酸素運動を

150分/週 以上

(WHOによる成人・高齢者への推奨)

質

中強度の目安

✓ 少し汗ばむ程度

✓ 息は上がるが、快適に会話できる

✓ ボルグ指数11-13

<ボルグ指数>

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

「私は運動はいいや」 よくあるQ&A

Q: 忙しくて運動する時間がないので

**A まとまった時間はないかもしれませんが
隙間時間はつくれますか？**

- ・ トイレ休憩や食事休憩の前後5分で運動
 - ・ 通勤の際に階段を使って運動
- など始めてみてはいかがでしょうか？

まとまった運動時間を確保できなければ、合計として運動時間を確保しましょう。¹
少しずつでも積み重ねていけば大丈夫です！

1:2021年改訂版 心血管疾患におけるリハビリテーションに関する ガイドライン



「私は運動はいいや」 よくあるQ&A

Q: もう十分運動はやっているの

A 運動の時間は十分かもしれませんが、運動強度まで意識してできていますか？

信州大学の研究では5カ月間1日8000歩週4日以上ウォーキングしても体力の指標は増加しなかった事が示されています。一方、この研究では、合計15分間の早歩きを取り入れ運動強度を上げた場合には、体力の指標の増加がみられています。²

あなたの運動の質は大丈夫？

2: Mayo Clin Proc. 2007;82(7):803-811

Q: 筋トレしているんで

**A 筋トレだけでは効果は低いです。
科学的に生活習慣病の治療としてのエビデンスが充実しているのは有酸素運動です。**

筋トレは週に2回程度継続しながら、有酸素運動も取り入れましょう！

まずは4週間始めてみましょう！

目標：中強度の有酸素運動を1週間で150分以上！							
	月	火	水	木	金	土	日
日付							
運動時間（分）							
運動強度を意識しましたか？	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

1週間目お疲れまでした。週の途中からでもいいんです。スタートを切ったあなたは素晴らしい！輝いています！



目標：中強度の有酸素運動を1週間で150分以上！							
	月	火	水	木	金	土	日
日付							
運動時間（分）							
運動強度を意識しましたか？	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

2週間目お疲れまでした。時には記録を忘れることもあります。続けるあなたは本当に素敵です♪頑張ってください！



- 合計の運動時間を記載しましょう。
- 運動強度を意識できた日はチェックをつけましょう。

運動記録表をご活用下さい♪

	目標：中強度の有酸素運動を1週間で150分以上！						
	月	火	水	木	金	土	日
日付							
運動時間（分）							
運動強度を意識しましたか？	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

ここまでできる人はなかなかいません！
継続は力なりとはあなたのための言葉です！



	目標：中強度の有酸素運動を1週間で150分以上！						
	月	火	水	木	金	土	日
日付							
運動時間（分）							
運動強度を意識しましたか？	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

達成おめでとうございます！運動の意識を持って1か月生活したことがあなたの血となり肉となっているのを感じます。これは大きな大きな前進です。これからも続けてください！



- 適切な運動強度の目安の自覚症状は以下の3つです。
 - ① 少し汗ばむ程度
 - ② 息は上がるが、快適に会話できる
 - ③ やや辛い（楽でもなく辛くもない）

運動のやり方について こちらでも情報をお届けしています。

まとめ記事



https://doctock.jp/2024/06/04/exercise_method/

Youtube動画



<https://www.youtube.com/watch?v=YcfwRBPF7eE&t=1s>

1人では運動が難しい方へのご提案

東京ハートフィット

専門医が少人数制で直接指導
一生使える運動メソッド



<https://doctock.jp/20heartfit/>