

### シリーズ「循環器疾患」④

## 動脈硬化と運動

独立行政法人国立病院機構 和歌山病院

リハビリテーション科 光宗義大

みなさんの中にも、動脈硬化に対して運動することが良いといったことを耳にされた方も多いのではないのでしょうか。今回は、動脈硬化と運動について書かせていただきます。

動脈硬化とは動脈の壁が厚くなったり、硬くなったたりして本来の構造が壊れ、働きが悪くなる病変の総称です。悪くなる要因は危険因子とよばれていますが、高血圧、高脂血症、喫煙、肥満、糖尿病、ストレスなどが挙げられます。こうした危険因子を多く持つ人ほど、動脈硬化が加速度的に進行するといわれています。「私は薬を飲んでるから大丈夫」という方もいらっしゃると思います。しかし、危険因子を見ると生活習慣病といわれているものが多く、動脈硬化について考える際には生活習慣を振り返る必要があるのではないのでしょうか。

さて、運動は動脈硬化に対してどのような効果があるのでしょうか。まず、運動をすることで動脈硬化の原因となる高血圧、高脂血症、肥満、糖

尿病などの改善や予防につながります。また、動脈の壁の硬さの指標で動脈ステイフネスと呼ばれるものがあります。これは加齢、高血圧、喫煙、糖尿病、脂質代謝異常などとの因果関係があり、上昇することで様々な心血管疾患のリスク上昇につながっているといわれています。動脈ステイフネスは習慣的に有酸素性運動を行うことで改善できるといわれています。

ここでは取り組みやすい有酸素運動について書いてみます。脈拍数は運動開始時から一気に上げると負荷が強いため、運動開始後から徐々に上げるほうが良いです。運動

の程度としては全力(最大酸素摂取量)を出し切ったときの40~60%程度が適切とされています。感覚的には「じんわり汗ばむ程度」他人と話をしながら続けることができる程度」の運動です。時間があるときは、1回30分程度(体力のある方でも60分を限度として)の運動を週3~5日行います。歩数としては1日あたり8000~1万歩を目指します。ただし、高齢者の方は初めから無理をするのではなく、疲れを残さないようにして習慣化することが重要といわれています。

また、すでに動脈硬化がある程度進んでいる場合には、いきなり運動を始めると心臓や血管に急激な負担がかかり危険が伴います。医師の診察を受け、運動制限の有無を確認して下さい。また、服薬している場合には服薬時刻を考慮して運動することも大切になります。

せっかく身につけた運動習慣も寒いからおっくう、暑いから汗をかきたくないといったことや、生活リズムの乱れやすい年末年始に中断してしまいがちです。そのままとてしまわないでください。この話を読んでいただいたことで、少しでも運動をするきっかけになれば幸いです。