

氏名 水道橋 太郎 様 (ID 000001)

実施年月日 2005.11.15

運動負荷心肺機能検査

	K/h(W)	HR	BP	VO2	VCO2	VE	RQ	VO2kg	METs
Base		72	110/50	250	201	15.3	0.80	4.0	1.2
AT	86	110	130/80	1360	1290	48.6	0.95	21.9	6.3
Peak VO2	162	150	194/90	2556	2965	68.3	1.16	41.2	11.8

今回、EG20_15Wプロコールによる運動負荷心肺機能検査を行いました。

- 下肢疲労により終了した最大負荷強度は162 Watts（最大心拍数 150 拍/分、最大血圧 194/90 mmHg）、運動能力の指標とされる最大酸素摂取量は 41.2 mL/kg/min (11.8 METS) です。
- A Tポイント（最大限の有酸素運動）の負荷強度は、86 Watts、心拍数 110 拍/分です。
- 運動療法としては、心拍数（110～120 拍/分）を目安に、1日30分程度のウォーキング、自転車運動、水中歩行等を行ってください。

●運動負荷試験の見方

- ・メッツ (METs) は運動量や運動強度の単位で、いすに座って安静にしているときに消費する酸素の量を 1 METsとした場合の、相対的な酸素消費量をあらわします。
- ・最大酸素摂取量は、あなたの最大の運動能力をあらわしています。
- ・A Tポイントとは、有酸素のみでできる運動強度の限界です。これ以上きつい運動をすると、身体が酸性に傾き、疲労を感じるようになります。この強度以内であれば、長時間運動を続けることができ、疲労が残りやすく、不整脈や血圧上昇なども起こしにくいので、安全かつ効果的です。「少し汗をかき、息があがらず、会話をしながら運動できる程度」ということになります。
- ・一般に、A Tポイントの心拍数を目安にした運動が勧められていますが、体調・環境等によって測定した心拍数と異なる場合があります。特に、その心拍数で「きつい」と感じた場合は、「楽～ややきつい」程度まで運動強度を落としてください。

●運動処方の指針

- ・アメリカスポーツ医学会のガイドラインによると、健康維持を目的とした身体活動として、以下の指針が示されています。

運動強度：中等度の運動強度（A Tポイントもしくは「ややきつい」程度）

運動の種類：仕事/仕事以外の日常の身体活動、可能であれば系統だった運動

持続時間：断続的（8～10分）な運動を合計30分以上

頻度：ほぼ毎日

- ・最近では、上記の有酸素運動のみならず、週2～3回程度のレジスタンス運動（筋力トレーニング、マシーンを用いたサーキットトレーニングなど）を併用することが勧められています。

水道橋メディカルクリニック
院長 砂山 聡