

運動耐容能について

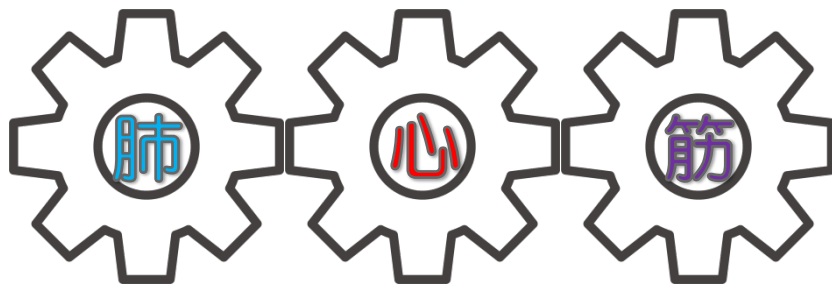
臨床検査技師 滝澤 直之

運動耐容能とは…？

運動耐容能とは、いわゆる『**体力**』の事を医学的な言葉で表したものです。体力が無ければ、ちょっとした運動でも息切れや動悸が出てきてしまうのは皆様ご存じかと思います。

運動耐容能（体力）の構成要素

運動耐容能は主に『**肺**、**心臓**、**筋肉**』の3つの要素による影響を受けています。



身体は肺で酸素を血液の中に取り込み、心臓で酸素を含んだ栄養を送り出し、筋肉（細胞）で酸素を使ってエネルギーを作っています。この3つの要素が助け合うことで**運動耐容能（体力）**が保たれることになります。

運動耐容能（体力）を高めるには？

運動耐容能を高めるためには**有酸素運動**、**筋力トレーニング**、**食事**、**服薬**が重要となっています。
有酸素運動…筋力を維持し、細胞でのエネルギー産生効率を高めます。自律神経を整えるにも非常に効果的なので可能であれば毎日実施しましょう。運動の目安は軽く息がはずむ程度で大丈夫です。
筋力トレーニング…エネルギーを産生するための細胞の数を増やすことが出来ます。息を止めて行うのは危険なので注意してください。

食事…タンパク質を含むバランスの良い食事で筋力を維持しましょう。

服薬…『よくなってきたからお薬飲まなくていいや』は×。お薬を飲んでいるから身体のバランスが保たれています。医師の指示通りにきちんと飲んでください。

最後に

運動耐容能が維持できれば、息切れなく生活する事が可能です。『心臓（肺）の機能が低いから運動できない…』ではなく、機能が低くなっているからこそ適切な運動、食事、内服をしっかりと行うことで運動耐容能が維持できます。従って、現時点で問題のない方でも、普段から運動と食事に気を付けていくことで活動的な生活をおくることができるといえるでしょう。