

寒い季節こそ身体を動かして運動不足を解消しよう

北九州市立八幡病院 リハビリ課 徳永

寒い季節は外出したり身体を動かしたりすることが億劫になり、運動不足になりがちです。また忘年会や新年会、お正月など会食の機会が増えるため、肥満のリスクが上がります。実は、気温が低い季節は基礎代謝が高くなるため、ダイエットに適した季節なのです。そこで、今回は冬場に運動するメリットや注意点、寒い季節でも取り組みやすい運動をご紹介します。



どうして気温が低い季節は基礎代謝が高くなるの？

まず基礎代謝とは安静にしている状態でのエネルギー代謝量のことで、24時間相当の総エネルギー消費量のうち、基礎代謝量は約60%を占めます。気温の低い環境下では、より多くの熱を身体が作り出そうとするため自然と基礎代謝が高くなると言われています。



冬に起きやすい体の変化

- 寒さで筋肉が固くなり、関節が動かしにくくなる
- 血流が悪くなり冷えや痛みが出やすい
- 活動量が減ると筋力やバランス能力が落ちて転倒リスクが高まる



寒い季節に運動するメリット

- 基礎代謝が向上しやすく、健康的な身体づくりをしやすい
- 寒さによる血管の収縮や血流低下、血行不良、身体のコレなどの防止・改善ができる
- 「布団やこたつから出たくない」などの、だらけた気持ちや生活リズムを整えるスイッチになる



寒い季節での運動の注意点



身体への寒冷刺激の影響をできるだけ抑える

気温の変動が少ない室内で運動する。
屋外で運動する際は朝・夜の冷え込む時間帯は避ける。
できるだけ日中の暖かい時間にして、十分に防寒するなどの寒さ対策をする。



準備運動は暖かい季節より入念に

ストレッチや体操などの準備運動を十分に行い、身体を温めて筋肉の柔軟性を確保する。



こまめな水分補給を忘れずに

空気の乾燥している冬は身体の水分が失われやすく、夏場に比べて汗をかきにくいので水分補給への意識が低下する。
高齢者や血圧が高い方は脱水を起こしやすいため、十分に水分補給をしましょう。



身体を冷やさないように注意

気温の低い中、汗で湿った服を着たまましていると、体熱が奪われて身体を冷やす原因になり、せっかく運動して身体を温めたのに逆効果になる。



当院では、安全・安心で患者さんに満足していただける医療を提供するために患者の権利・責務を定めています。以下に提示いたします。

子どもの患者の権利については
こちらからご覧ください



患者の権利と責務については
こちらからご覧ください



すきま時間を使っての運動

> ベッドや床でできる運動

1. 足パカ運動

【方法】仰向けで両足を上げて開く→閉じる

【効果】内もも・お腹の引き締め

【目安】10～20回



2. 背伸び&深呼吸

【方法】両手をばんざいして背筋を伸ばす→ゆっくり息を吐きながら脱力

【効果】姿勢リセット、リラックス効果

【目安】1～2分（起床後・寝る前に◎）



> 座ってできる運動

3. 太もも上げ

【方法】椅子に座って片足ずつ太ももを持ち上げる

【効果】股関節・太ももの筋力UP

【目安】左右10回ずつ×2セット（デスクワーク中でも◎）



4. お尻締め

【方法】座ったままお尻の筋肉をぎゅーっと締める→ゆるめる

【効果】骨盤まわりの引き締め、姿勢改善

【目安】10回×2セット（デスクワーク中でも◎）

> 立ってできる運動

5. かかと上げ

【方法】つま先を床につけたまま、かかとを持ち上げる→ゆっくり下す

【効果】ふくらはぎの筋力効果、むくみ予防

【目安】10～20回×2セット（歯磨き中など◎）



6. スクワット

【方法】膝を軽く曲げて戻す→深く曲げなくてOK

【効果】太もも・お尻の筋力UP

【目安】5～10回×2セット（キッチンでレンチン待ち中に◎）



7. 片足立ち

【方法】その場で片足立ち→不安なら壁につかまって

【効果】バランス感覚・体幹の強化

【目安】左右30秒ずつ（テレビのCM中に◎）



急性心筋梗塞 について

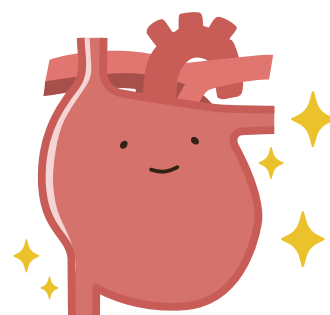


階段を登る際や重い荷物を持った時に「胸が痛い」と感じたことはありませんか？その胸の痛みは心筋梗塞の前兆かもしれません。胸の痛みや圧迫感といった症状が繰り返し起こる場合には、早めにかかりつけ医またはお近くの循環器内科へ相談してください。

命を守るためには、みずから早めに病院を受診することがとても大切です。

心臓は筋肉でできたポンプ

心臓は全身の臓器へ血液を供給するポンプとして休むことなく働いている最も重要な臓器のひとつです。心臓は1日に約10万回拍動しており、心臓の筋肉（心筋）自体も酸素や栄養を豊富に含んだ血液によって養われています。心筋を養っている血管を冠動脈（かんだうみゃく）といい、3本の冠動脈が心臓の表面を覆うように走行しています。



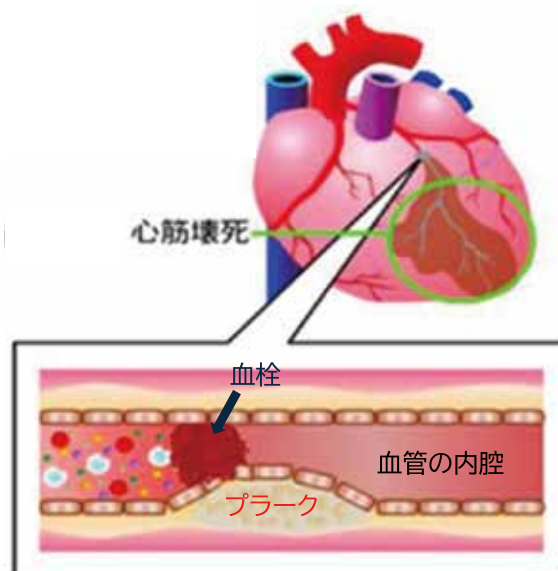
心筋梗塞ってどんな病気？

冠動脈が詰まって心筋への血流が途絶えた結果、心筋の一部が壊死して（死んで）しまう病気が心筋梗塞です。これまでに経験したことのないような激しい胸の痛みが起こります。

胸が痛くなるだけでなく、心筋が壊死することによって、心臓の動きが停止してしまうような危険な不整脈（ふせいみゃく）が発生して、命を落としてしまう恐れもあります。心筋梗塞の死亡率は約40%と非常に高く、実際に年間約4万人もの人が心筋梗塞で亡くなっています。

では、どのようにして冠動脈が詰まってしまうのでしょうか？その原因がいわゆる動脈硬化です。動脈硬化とは、長い期間にわたって血管にダメージが及ぶことで血管の壁が硬くなったり（これを石灰化といいます）、血管の壁の中にコレステロールが蓄積したり（これをプラークといいます）してしまっている状態をいいます。血管壁にできたこのプラークが壊れて、血液とふれあうことで血のかたまり（血栓）が形成され、血管の内腔を閉塞させてしまうのです。

心筋梗塞とは？



血管壁にできたプラークが破綻し、血栓が形成されて血管の内腔を閉塞させる。その結果、閉塞した冠動脈の灌流域にあたる心筋が壊死してしまう。

心筋梗塞を発症する前に受診しよう

心筋梗塞を発症した患者さんの約半数に、前兆となる症状があるといわれています。血管壁にプラークが形成され、血管の内腔が狭くなると、心臓が頑張っても血液を供給しないといけなような状況（例えば階段や坂道を上る際や重い荷物を運ぶ際など）において胸の痛みや圧迫感などの症状が出現することがあります。この状態を狭心症（きょうしんしょう）といいます。狭心症の段階で病院を受診して、適切な治療を行えば、心筋の壊死を防ぐことが出来ます。

一方で、約半数の方は前兆なく急に心筋梗塞を発症します。動脈硬化を起こしやすい家族歴・生活習慣や病気（表1）をお持ちの方は特に注意が必要なので、一度循環器内科へ受診することをお勧めします。

表1

動脈硬化を起こしやすい家族歴・生活習慣や病気

- ◎ 心筋梗塞や脳梗塞を発症した親族が身近にいる
- ◎ 長年の喫煙歴がある
- ◎ 高度な肥満がある
- ◎ 糖尿病、高血圧、高コレステロール血症（脂質異常症）と診断されている



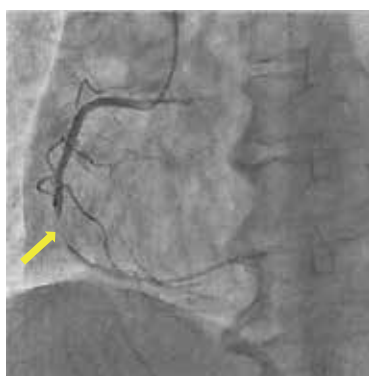
心筋梗塞の治療について

心筋梗塞を発症した場合、できるだけ早く治療を行うことが重要です。できるだけ早く心筋への血流を再開させることで壊死の範囲を最小限にとどめることができます。胸痛が持続する場合には、ためらわずに救急車を呼んでください。

専門病院に到着し心筋梗塞と診断されたら、直ちにカテーテル治療を行います。手首や大腿部（足の付け根）の動脈からカテーテルと呼ばれる細い管を血管へ挿入し、冠動脈に詰まっている血栓を吸引して取り除き、狭くなっている部位をバルーン（風船）で広げたり、ステントと呼ばれる金属の筒を留置したりして、血流を回復させます。

心筋梗塞発症から病院受診までに時間がかかると、死亡率は高くなりますし、血流を再開させても心臓に後遺症が残ってしまいます。

カテーテル治療を受けた後には、血をさらさらにする薬や動脈硬化の進行を抑える薬などの内服を開始し、これまでの生活習慣をしっかりと見直していく必要があります。



左図：冠動脈の黄矢印で示した部位が血栓でほぼ閉塞しかけている。
右図：血栓吸引後に狭窄部位をステントで拡張し、冠動脈の血流は良好になっている。

編集
後記

これから寒くなりますが、冬支度はすすんでいますか？

寒い冬こそ身体を動かして、免疫力UPを目指し病気を予防していきましょう。

冬は楽しいイベント事がたくさんあります。笑って過ごせる日々になりたいですね。

北九州市立八幡病院 看護部 山下