

# 喘息をもつメタボリックシンドロームの方への運動療法

## 喘息と運動

喘息を既往に持つ場合、激しい運動をすると一過性に喘息発作を起こすことがあり、これを運動誘発喘息(EIA : exercise induced asthma)といいます。風邪を引いた後とか季節の変わり目で気管支の過敏性が亢進しているときは、急ぎ足で歩く、階段を登るなどの軽い運動だけでも喘息が生じ息苦しくなることがあります。このように運動は喘息の増悪因子の一つです。このようなことから、喘息患者は運動を避けがちになりますが、その結果、運動不足により身体活動量が低下し肥満を招きやすくなります。肥満は高血圧や脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病のリスクを高め、動脈硬化を促進し脳梗塞や心筋梗塞などの心血管疾患のリスクを高めます。これら肥満の予防・改善のため、喘息をもつメタボリックシンドロームの方の運動のポイントをご紹介します。

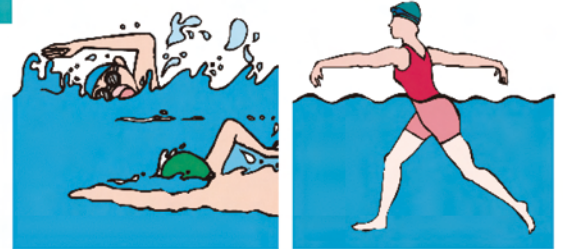
## 喘息発作を起こしやすい運動, 起こしにくい運動

運動誘発喘息(EIA)を起こしやすい運動は激しいスポーツのような運動強度の強いものや長時間持続して行うスポーツです。EIA を起こしにくい運動は気管支が適度な湿度を保てる環境で行うものや短時間でを行うスポーツです。代表的な運動としてはスイミングがあります。

	EIA を起こしやすい	EIA を起こしにくい
運動の種類	運動時間が長いもの	休憩をいれながら行う インターバルトレーニング
運動の強度	運動強度が強い	徐々に運動強度をあげる
運動の環境	空気が乾燥した寒い日、冬、屋外	湿度が適度にある環境、夏、屋内
スポーツ	マラソン、サッカー、ラグビー、登山など 屋外で持続的に体を動かすスポーツ	<b>スイミング</b> 、剣道など 屋内で瞬間的な運動のスポーツ

## スイミングや水中歩行が喘息をもつ方々に適する理由

スイミングおよび水中歩行は他の運動やスポーツと比べて運動量、運動強度に差はないと言われますが、EIA は起こしにくい運動です。この理由として、①スイミングは温度、湿度の高い環境で行うスポーツであること、②呼吸が同じペースで規則正しいこと、③ほこりの少ない環境であることなどが挙げられ、その中でも EIA の予防には温度、湿度が最も重要と言われています。



## 喘息をもつ方々が運動をする際の注意点

喘息発作を起こしにくい運動としてスイミングが広く推奨されていますが、スイミングの環境が近くないなどの理由で実施困難な場合があります。スイミングに限らず、他の運動やスポーツでも、EIA の予防と対処を上手におこなうことで活動性を上げ肥満の予防、改善をすることができます。

### <運動の際の注意点>

- ① ウォーミングアップを十分に行う
- ② 運動中は鼻呼吸をする(冬場はマスクを使用)
- ③ 一回の運動は2~3分程度とする
- ④ 運動の合間に休憩はしっかりとる
- ⑤ 寒いときは室内の運動にきりかえる



## 運動を実施するにあたって

注)運動により喘息発作を誘発することもありますので、運動の実施にあたっては医師と相談の上、実施してください。

