

脳卒中発症後の運動のすゝめ

脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)は日本人の死因で第3位を占める病気で、寝たきりの原因になる病気の一つです。一方、医療の進歩により、脳卒中発症後も自宅で生活をされている方も多い病気です。今回、地域在住の脳卒中発症者を対象に身体活動と死亡リスクを調査した研究を紹介します。研究は約10万人を対象に3-9年間追跡した結果です。

●運動は行えるなら行えるだけやるといい!

脳卒中の既往がある方は、運動量が増えるに従い、死亡率が低下することがわかりました。例えば全くしていない人と比べ1週間に20メッツ・時間の運動を行うと死亡率が半分以下になることがわかりました。この結果は、健常者も同じで、運動により死亡率が低下します。

●メッツ (METs) とは?

安静に座っている状態を1として、様々な活動がどの程度エネルギー消費するかを示す身体活動量の単位です。例えば、散歩(3.5メッツ)を毎日1時間行うと、1週間あたりの身体活動量は $3.5(\text{メッツ}) \times 1(\text{時間}) \times 7(\text{日}) = 24.5$ です。

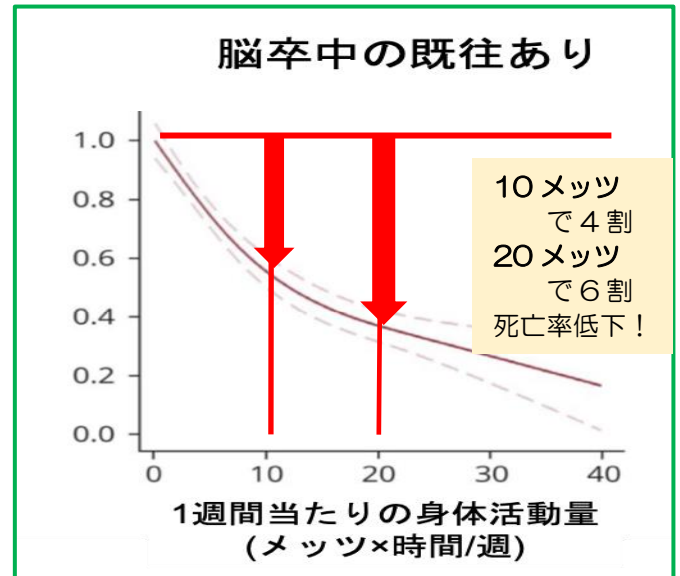
1週間に10メッツを目指すには、散歩を1週間に3-4時間、もしくは、毎日30分で十分です。また、ゆっくり歩行(2.0)では、1時間、週5日で $2(\text{メッツ}) \times 1(\text{時間}) \times 5(\text{日}) = 10$ で達成できます。

●毎日必ず! よりも1週あたりを目安に

毎日習慣的に行えると良いですが、天候や体調によりなかなか難しいこともあります。1週間単位など幅をもたせて実践してみてください。

参考: Raed A et al. Association Between Physical Activity and Mortality Among Community-Dwelling Stroke Survivors Neurology Sep2021, 97 (12) e1182-e1191

METs表: スポーツ庁 デポルターレ 2020/10/23 より 詳しくは国立健康・栄養研究所のMETs表を参照



- 身体活動のメッツ(METs)表 -

運動活動	METs	生活活動
歩行 普通 3.5 とてもゆっくり(2.0) 屋内(2.0)	1	安静に座っている状態(1) デスクワーク(1.5)
	2	料理、洗濯(2.0)
ウォーキング(3.5) 軽い筋トレ(3.5)	3	犬の散歩(3.0) 掃除機かけ(3.3) 風呂掃除(3.5)
水中ウォーキング(4.5)	4	自転車(4.0) ゆっくり階段上る(4.0) 通勤や通学(4.0)
かなり速いウォーキング(5.0)	5	動物と活発に遊ぶ(5.3) 子どもと活発に遊ぶ(5.8)
山登り(6.5)	6	
ジョギング(7.0)	7	
サイクリング(8.0)	8	階段を速く上る(8.8)

