

運動のすすめ方

監修：名古屋大学大学院医学研究科 教授 佐藤祐造

運動療法は、なぜ高脂血症にいいの？

運動することによって身体のエネルギーが消費されます。そして、消費されたエネルギーを補うため脂肪の分解が活発になります。

どんな運動がいいの？

脂質の利用率を高めるためには、中程度の強さの酸素を十分に取り入れて行う運動（有酸素運動）が効果的です（裏面参照）。

運動は1回10～30分、週3日以上行うのが効果的です。

運動を行う際の注意点

1. 運動療法とともに食事療法も行いましょう
2. 禁煙するようにしましょう
3. アルコールは控えましょう
4. 運動にふさわしい服装と靴（底が厚めのウォーキングシューズ）を着用しましょう
5. 運動の前後には、準備体操、整理運動を行いましょう
6. 運動する前に医師に相談しましょう（特に、糖尿病・高血圧・心臓病などの合併症のある人は必ず相談しましょう）
7. 無理せず、コツコツ続けましょう（体調のよくない日や雨の日は休みましょう）
8. 運動中に体調の異変に気づいたら中止しましょう（胸に痛みや圧迫感を感じたり、めまい・冷汗が出ているような場合は、すぐに中止しましょう）



あなたの現在の数値は

血清コレステロール	mg/dL
中性脂肪	mg/dL
HDLコレステロール	mg/dL
体重	kg

あなたの目標は

血清コレステロール	mg/dL
中性脂肪	mg/dL
HDLコレステロール	mg/dL
標準体重	kg



★標準体重を計算で求めてみましょう

身長 (m) × 身長 (m) × 22* [例] 身長160cmの方の場合 1.6 × 1.6 × 22 = 56.3 (kg)

計算する時は身長がm(メートル)である事に注意して下さい。

*ここでは22としましたが、18.5以上 25未満を正常範囲とします。(日本肥満学会)