

脳卒中サバイバー（総卒中後の生存者）に推奨すべき 4 種の運動を アメリカ心臓協会/アメリカ脳卒中協会が提示

脳卒中サバイバーは、身体機能が低下するため、日常的にあまり身体を動かさないようになる。また、疲労感や抑うつなどの障害が加わることも多く、身体活動量がさらに減少し、脳卒中の再発リスクが高まるという悪循環をひきおこす。脳卒中サバイバーにおける運動の重要性を支持するエビデンスが存在し、運動することによって心血管イベントが減少すると分かっているものの、運動が脳卒中治療の一環として組み込まれているとは言い難いのが現状である。

そこで今回、アメリカ心臓協会とアメリカ脳卒中協会は運動の便益に関する文献の系統的レビューを行い、エビデンスと推奨を提示した。これにより、医療従事者が現実とのギャップを認識し、脳卒中サバイバーに運動メニューを処方する際のガイドとなることを期待している。

提示内容としては、脳卒中サバイバーの管理に身体活動や運動を組み込むべきであることが強調されたこと、そして、脳卒中サバイバーに身体活動を促す際には、①低～中強度の有酸素運動②筋強化運動③じっとしている時間の短縮④脳卒中の再発予防のためのリスク管理、この4つに重点をおくべきだとしている。

出典：Stroke. Published online before print May 20, 2014, doi: 10.1161