

## ウインターライフ気ままマガジン



YUKItoTOMOdachi

ウインターライフ推進協会による冬の暮らしに役立つ情報マガジン「雪友（ゆきとも）」。北海道は約一年の半分は雪があると言えるほど。冬の遊びや、雪・氷についての豆知識、雪道のあれこれ、つるつる路面で転ばないためのコツ...etc. 様々な冬・雪にまつわる情報を発信していきます。「雪と友達」になるためのお手いとなれば幸いです。末永くお付き合いくださいませ。



発行：ウインターライフ推進協会

URL：http://www.winter-life.jp/

★雪道で転ばないコツの情報が満載！

『転ばないコツおしえます。』 URL；http://tsurutsuru.jp/

「雪友」へのご感想を是非お寄せください。⇒ [koroban@tsurutsuru.jp](mailto:koroban@tsurutsuru.jp)

雪が降ると始まるお仕事「雪かき」。『良い運動』にもなる雪かきをする時は、寒さ対策・安全対策を万全に。北海道マラソンのスポーツドクターでもある佐久間先生に「雪かきと健康」について、お話を伺いました。

## 「雪かきと健康：安全対策」

冬期間、戸外での運動がなかなかできない北海道では、雪かきは必要に迫られて行うという面がありますが、良い運動になります。しかし、運動の性質からいうと、足腰や筋肉だけではなく、以下のような点で「かなり心臓に負担のかかる運動」と言えます。

1. 腕の運動は脚の運動よりも心臓に対する運動効率が低いこと
2. 立ちずくめの作業であること
3. 動的ではなく、静的な状態で筋力の発揮が必要なこと
4. 雪を持ち上げる時に息を止めることで胸腔内圧が上昇し、血圧が急上昇すること
5. 寒冷にさらされた状態ですること

従って、今まで心臓の症状がなかった方が、初雪後に雪かきを行った際に初めて胸の圧迫感・胸痛を感じ、休むとそれが直るといった症状が出現することがあります。これは天皇陛下が罹られた「労作性狭心症」（心臓の筋肉に栄養を送る「冠動脈」の内側にコレステロールが貯まり、「冠動脈」を細めて血流が流れにくくなった状態で、心臓に負荷をかけると虚血により胸痛が出て、休むと戻る）の症状です。

以前から、階段を昇ったり、重い荷物を持って歩いたりしたときに同様な症状があり、「労作性狭心症」として診断・治療を受けておられる方は、慢性の「狭心症」で心臓もその状態に慣れており、あまり問題はありません。しかし、初めて「狭心症」の症状が出た場合は「不安定狭心症」と呼ばれ、3か月以内に「急性心筋梗塞」「心臓突然死」を起こすことが多いので、直ちに循環器専門病院で検査を受ける必要があります。

北海道では雪かきにより、初めて「狭心症」が見つかる場合が多く、私も毎年10名ほど経験します。その際には「不安定狭心症」として、運動負荷検査をせずに、冠動脈CTなど、特別な検査を行って診断を決定します。

初めて「狭心症」を自覚した場合は、そのような設備を有する循環器専門病院を急いで受診して下さい。

逆に、すでに「狭心症」「心筋梗塞」「心不全」などの心疾患をお持ちの方でも、また一般の健康な方、高齢者でも、雪かきは「安全対策」を行なった状態であれば、良い運動になります。心機能・運動能力を高めるためには、「通常の心拍数+30拍」ほどの有酸素運動を一日30分、週3～4回以上すればOKです。寒さ対策を万全にした上で、無理のない「ややきつい」程度の状態で雪かきを行うことが薦められます。



カレスサッポロ  
北光記念クリニック 所長  
佐久間 一郎 氏

