

アンダーソン・土肥の基準(運動療法におけるリスク管理)

I. 訓練を行わないほうが良い場合

1. 安静時脈拍120／分以上
2. 拡張期血圧120以上
3. 収縮期血圧200以上
4. 労作狭心症を現在有するもの
5. 新鮮心筋梗塞1ヶ月以内のもの
6. うっ血心不全の所見が明らかなもの
7. 心房細動以外の著しい不整脈
8. 訓練前にすでに動悸, 息切れのあるもの

II. 途中で訓練を中止する場合

1. 訓練中, 中等度の呼吸困難, めまい, 吐気, 狭心痛などが出現した場合
2. 訓練中, 脈拍140／分を超えた場合
3. 訓練中, 1分間10個以上の期外収縮が出現するか, または頻脈性不整脈(心房細動, 上室性または心室性頻脈など)あるいは除脈が出現した場合
4. 訓練中, 収縮期血圧40mmhg以上または拡張期血圧20mmhg以上上昇した場合

III. 次の場合は訓練を一時中止し, 回復を待って再開する

1. 脈拍数が運動前の30%を越えた場合, ただし2分間の安静で10%以下に戻らない場合は, 以後の訓練は中止するか, または極めて軽労作のものに切り替える
2. 脈拍が120／分を越えたとき
3. 1分間に10回以下の期外収縮が出現した場合
4. 軽い動悸, 息切れを訴えた場合