

## 運動処方箋 (診断書) ID:XXXXX

Ex No:XXXX

検査日時:20xx年xx月xx日 15時31分

氏名:XXXXXX XXXXX

年齢:68

性別:男性

診断:DCM、paf、CHF、Mild~Moderate AR、Shrt run of VE 4連、CKD、2型乳頭状腎細胞癌術後

投薬:アミオダロン、アムロジピン、クレステール、ミカルディス、カルベジロール、エナラプリル

## 運動負荷試験結果

負荷装置:エルゴメータ

負荷法:20W w-up+10W Ramp

身長:177.5cm 体重:89.0kg BMI:28.2

BMI22の体重:69.3kg

	ml/min	ml/min/89.0kg	%	ml/min/69.3kg	%	基準値
ATVO2	854	9.6	66	12.3	84	14.7
PeakVO2	1895	21.3	90	27.3	115	23.8

	安静時	AT1分前	AT	最大負荷時
仕事率 (W)		43	53	122
心拍数 (bpm)	64	75	77 (76%)	111 (79%)
VO2 (ml/min/kg)	2.9	8.7	9.6	21.3
METs	0.8	2.5	2.7	6.1
収縮期血圧 (mmHg)	117	132	135	174

所見

持久力中等度低下、最大運動能正常、運動時換気効率正常、負荷に対する心拍出応答正常

## 運動指導

運動処方

- 1) エルゴメータで40~45ワット、心拍数75~80/分、収縮期血圧135mmHgを目安に、1回 30~60分、1日1回、週 3~5回
- 2) ウォーキングエクササイズで 心拍数80~85/分を目安に、1回 30~60分、1日1回、週 3~5回

注意事項

- 1) 運動中の収縮期血圧は160mmHg以下で実施してください。
- 2) 心房細動時には脈拍数を目安にしないこと。仕事率(負荷レベル)や心拍数、自覚的運動強度(Borg Scale<13)を目安にして下さい。時各区症状があれば中止、なくとも決して無理をせず、運動を中止する選択も考慮して下さい。
- 3) 脱水には注意して下さい(特に心房細動時)。

20XX/XX/XX ○○○○クリニック

Cpex-1

医師: ○○○○