



日米の運動療法ガイドラインの相違点 【変形性膝関節症向け】

- EIM-ACSM標準運動療法プログラムは、アメリカスポーツ医学会（ACSM）が長年蓄積した質の高いエビデンスに基づいており信頼性の高いものですが、一部内容が我が国の運動療法ガイドラインと異なります。以下に、その相違点を示しますので、EIM-ACSM標準運動療法プログラムを使用するにあたって、ご参考ください。



有酸素運動



		
運動の種類	持続的でリズムカルな活動	有酸素運動は疼痛・身体機能の改善を期待できる。 ※具体的な強度、時間、頻度の記載なし
運動の強度	かなり軽い～ややきつい	
運動の時間	30分以上目指しましょう	
運動の頻度	3～5日/週	

筋力 トレーニング

米国のガイドラインでは、下肢だけではなく全身の筋力トレーニングが勧められています。

		
運動の種類	ウェイトマシン、または椅子を使ったスクワット	太ももの前の筋肉をきたえる運動（2種） 太ももの外側の筋肉をきたえる運動 脚全体の筋肉を鍛える運動
重さ	軽い負荷、もしくは痛みが出るレベル以下から始める	自重を用いる
挙上回数	10～15回 2～4セット	5～10秒静止する 数セット
運動の頻度	週2～3日	毎日

有酸素運動、筋力トレーニングとも米国のガイドラインは日本と比べて強度が強く、アグレッシブです。米国では肥満を合併した患者が多いことが影響しているのかもしれませんが、まずは、日本のガイドラインに従って実施し、物足りなくなったら米国のガイドラインを参考すると良いでしょう。

