



ワンポイント
リハビリ

有酸素・無酸素運動ってなに？

運動には「有酸素運動」と「無酸素運動」があり、酸素を使って長時間続けられる程度の運動を有酸素運動、酸素を使わず短時間しか続けられない運動を無酸素運動といいます。有酸素運動の代表的な運動はウォーキングなどで、無酸素運動の代表的な運動は重量挙げなどが挙げられます。有酸素運動は脂肪を燃焼させ脂質異常症や高血圧の改善、肥満の改善など成人病の予防に効果があるとされています。一方で無酸素運動は糖質を燃焼させ筋力の向上に効果があるとされています。



※膝や股関節、腰が痛い場合、また体調に不安がある方は主治医やかかりつけの先生に相談しながら行うようにしてください。

薬

やくくすりに立つ！ のあれこれ



FILE.9

内視鏡検査・手術前に中止する薬



血液を固まりにくくする薬（抗血小板薬・抗凝固薬）は出血を助長する可能性があるため、内視鏡検査や手術の前に内服を中止する必要があります。
当院で処方している薬で検査・手術前に中止が必要な薬は以下の通りです。

<抗血小板薬>

アンプラグ錠
エパデールS
エフィエント錠
シロスタゾール錠（プレタール錠）
タケルダ配合錠
ドルナー錠
バイアスピリン錠
パナルジン錠
プラビックス錠
ペルサンチン錠・ペルサンチンLカプセル
リマプロストアルファデクス錠（オパールモン錠）



<抗凝固薬>

イグザレルト錠
エリキュース錠
プラザキサカプセル
リクシアナ錠
ワルファリン錠

<血管拡張薬>

コメリアンコーワ錠
ロコルナール錠



また、経口避妊薬などの一部のホルモン薬では、血栓ができやすくなるため手術前に中止する必要があります。サプリメントの中にも手術前に中止することを推奨されているものもあります。他にも血圧を下げる薬や糖尿病の薬など中止する可能性のある薬があるため、内服している薬・サプリメントがある場合はすべて医師に報告するようにしましょう。