

# CPX 検査

## 検査目的

- \*今の体力にあった運動量や体力を測定します

## 方法

- \*心電図、血圧計、CPX用マスクをつけ自転車をこぎます
- \*一定のペースでペダルをこぎます。途中からペダルが重たくなりますが最初のペースを保ってください
- \*自転車は息が続かなくなったり、足がきつくなりこげなくなるまでこぎます
- \*運動中に心電図や血圧の異常などが起きた場合は検査を中止します
- \*検査中はCPX用マスクをつけているので話せません
- \*検査の時間は準備から終了まで約40分程度です。実際に自転車をこぐ時間は個人差はありますが10分～15分ほどです
- \*検査終了後は検査結果を医師より説明します

## お願い

- \*当日の午前中は激しい運動は控えてください
- \*昼食、内服薬は必ず取り、検査の2時間前までに済ませてください。  
また、お茶、コーヒーなどカフェインを含むものや喫煙も2時間前に済ませてください
- \*運動しやすい服装でおこしてください
- \*汗をかきます。タオル、着替えをお持ちください
- \*自転車は靴下でこぎます。ペダルのカバーが足の甲に当たりますので足首まである靴下をはいてください  
室内用運動靴をお持ちの方はご持参ください
- \*運動後は水分補給をお願いします。お茶やお水をお持ちください
- \*自転車をこげない、久しぶりで自信がない方や膝や腰に痛みがある方はお申し出ください

※この資料は無料で使用いただけますが、病院等での利用、学会や論文等で使用される際には、ご一報をお願いします。



上野循環器科・内科医院

☎33-3080