

朝日新聞

激しい運動続けていたら…心電図検査で指摘 「スポーツ心臓」とは？

有料記事

聞き手・松本千聖 2025年9月2日 8時00分



マラソンに参加するランナーたち=2023年11月19日、神戸市中央区、林敏行撮影 

ジムに通いハードなトレーニングをしている22歳の息子。健康診断の心電図検査で、「洞性徐脈」「左室高電位」「早期再分極」という所見を指摘された——。そんなおたよりが、読者からの医療相談のコーナー「どうしました」に寄せられました。

このまま運動して心配はないのか。たまがわ内科循環器スポーツクリニック（東京都調布市）の遠藤直哉院長に聞きました。

Q 心電図検査でわかることは。

A 心電図検査は、不整脈など、心臓の病気を見つけるために行います。心臓から発される電気信号を波形にして記録するもので、正常の波形と比べて乱れがあると所見として指摘されます。そ

れが直ちに病気であるわけではありません。

Q 相談にある所見は何を意味していますか。

A 洞性徐脈は、脈がゆっくりになっていることを表しているものです。左室高電位は、心電図の左心室の波形が少し高い状態です。早期再分極は、心筋が電氣的な興奮から覚めるのが早いことを指します。いずれも、運動をよくする人で頻繁に見られます。健康な人でも見られますし、これらの所見だけであれば、心配するものではないでしょう。

Q 運動をする人で特徴があるのですか。

A 頻繁に激しい運動をする人では、運動時にしっかり全身に血液を巡らせることができるように、1分間に心臓から全身に送り出す血液の量(心拍出量)を増やそうと、心臓が適応します。左心室が拡張したり、そのために平時の脈がゆっくりになったりして、検査で正常値を外れることがあります。この適応変化は「スポーツ心臓」と呼ばれます。

Q 注意点は。

A スポーツ心臓そのものは、心臓の適応変化なので、何か害があるわけではありません。運動をやめると平常に戻ります。ただ、初期の拡張型心筋症など病気が隠れていることもあるので、注意が必要です。「運動しているから大丈夫」と過信せずに、息切れや脈が飛ぶなどの症状がある時、心電図検査でほかにも異常所見を指摘された時には、専門の医師を受診してほしいです。心エコーなどで詳しく調べましょう。

Q スポーツをする人で、心配が必要な異常所見は。

A たとえば、心電図の波形の中に「T波」という項目があります。通常は山型ですが、谷型になっていると検査結果で「陰性T波」と指摘されます。陰性T波の種類によっては、肥大型心筋症が見つかるきっかけになることもあります。



遠藤直哉(えんどうなおや)さん たまがわ内科循環器スポーツクリニック院長 =東京都調布市 

Q スポーツ心臓は、トップアスリートでなくても見られるのでしょうか。

A 程度にもよりますが、たとえばマラソンの市民ランナーのように、日常的に負荷のかかる運動をしている人であれば可能性があります。なお、心臓が大きくなり平時の脈がゆっくりになるような変化は、持久系の競技で特徴的な変化です。ウェートリフティングなどパワー系の競技では、心臓の壁が分厚くなるなどの適応変化が見られます。いずれにしても、スポーツ心臓なのか、病気の一手前なのかの見極めは重要です。

この記事を書いた人



松本 千聖
くらし科学医療部

+ フォロー

専門・関心分野

医療、子どもや女性の健康、子育て

朝日新聞のデジタル版に掲載の記事・写真の無断転載を禁じます。すべての内容は日本の著作権法並びに国際条約により保護されています。

Copyright © The Asahi Shimbun Company. All rights reserved. No reproduction or republication without written permission.