

I. 運動を行わないほうがよい場合

- 1) 静時脈拍数 120拍 /分以上
- 2) 拡張期血圧 120mmHg 以上
- 3) 収縮期血圧 200mmHg 以上
- 4) 心房細動以外の著しい不整脈
- 5) 運動前すでに動悸、息切れのあるもの

II. 途中で運動を中止する場合

- 1) 運動中、中等度の呼吸困難、めまい、嘔気、狭心痛などが出現した場合
- 2) 運動中、脈拍が140拍 /分を越えた場合
- 3) 運動中、1分間10回以上の期外収縮が出現するか、または頻脈性不整脈（心房細動、上室性または心室性頻脈など）あるいは徐脈が出現した場合
- 4) 運動中、収縮期血圧40mmHg以上または拡張期血圧20mmHg以上上昇した場合

III. 次の場合は運動を一時中止し、回復を待って再開する

- 1) 脈拍数が運動時の30%を超えた場合。ただし2分間の安静で10%以下に戻らぬ場合は、以後の運動は中止するかまたは極めて軽労作のものに変更する
- 2) 脈拍数が120拍 /分を越えた場合
- 3) 1分間に10回以下の期外収縮が出現した場合
- 4) 軽い動悸、息切れを訴えた場合

アンダーソン・土肥の基準(部分抜粋)