

マスター2階段負荷



階段の昇降運動を繰り返すことで心拍数を上げて
心電図が安静時からどのように変化をするかをみます。

Q 何のために
検査をするのですか？

A 心臓に負荷がかかった時に胸になんらかの症状があったり、心臓の健康診断でひっかかった際に行う検査になります。

Q 身体への負担は
ありますか？

A 心電図検査と同じで電気が身体に流れたり身体を傷つける心配はありませんが、階段の上り降りをしていただきますので、その運動が負担となります。

Q 何がわかりますか？

A おもに狭心症や不整脈などの変化についてみるができます。運動をすることによって、心臓が安静よりも心臓が頑張る状態での記録で、心電図がどのような変化をするかの確認ができます。

Q 検査時間はどのくらい
かかりますか？

A 先生からオーダーをされた検査の種類にもよりますが、約15～20分程度の検査になります。

Q どのように検査するの
ですか？

A 基本となる心電図の記録をまず行いますので、上半身裸になり手首や足首が見えるようにして、ベッドに仰向けに寝ていただきます。心電図を記録した後で、左のような階段の上り降りを繰り返します。運動後はすみやかにベッドに寝ていただき、心電図を決められた時間で記録をします。この階段の上り下りのステップ数は年齢、体重、性別で決定しています。



マスター2階段負荷について

マスター2階段負荷の名称で用いられているマスターは、アメリカの医師マスター先生が1953年（今から約66年前）に考案したもので、現在、世界中で広く使用されている検査になります。

マスター2階段で使用している階段の高さは、アメリカの単位で9インチです。1インチはセンチメートルに換算すると、2.45cmになるので、9インチだと約23cmとなり、普通の階段よりも少し高めになります。

この階段の上り降りを繰り返し一定のタイミングで行っていただきますが、その運動時間は1分30秒、3分、4分30秒など担当医のオーダーにより異なります。ちなみに1分30秒の負荷をシングル、3分をダブル、4分30秒をトリプルと呼んでおり、一般的には3分の運動が多く、マスターダブルなどと言われる方法をとっていることが多いです。

安静時の心電図を記録した後で、この階段の昇降運動を行い、その後すぐにベッドに寝ていただき、負荷がかかった際の心電図を記録して、安静時と比べてどのような変化をしたかを見ていきます。



マスター2階段

この検査は、裸足にて階段の上り降りをしますので、靴下やストッキングなどは、検査前にはとっていただきます。

この階段は比較的高いので、スカートなどでは出来ません。足が動かしやすい服装にてご来院ください。