

心臓リハビリテーション

津島市民病院
循環器内科主任医長びん
奈理

心臓リハビリについて

心臓リハビリテーション(心臓リハビリ)とは、心臓病の患者さんが、体力を回復して自信を取り戻し、快適な家庭生活や社会生活に復帰するとともに、再発や再入院を防止することを目指して行う、総合的活動プログラムのことです。急性心筋梗塞や心不全など、心臓病を発症し入院すると、心臓の機能低下に加えて、しばらく安静を強いられるため、体力が低下してしまいます。さらに、突然心臓病を発症したことで、今後の生活でどの程度動いていいのかわからない、という強い不安が生じます。また、心臓病を一度発症してしまうと、同じ病気を繰り返してしまう危険性が高いので、再発予防の取り組みが非常に重要となります。

心臓リハビリはどんな病気が対象になるの？

心臓リハビリの対象疾患は、医療保険制度により定められた、急性心筋梗塞、狭心症、慢性心不全、心臓術後、大血管疾患、末梢動脈疾患、経カテーテル大動脈弁置換術後の7つの疾患群です。

心臓リハビリはどんな効果があるの？

心臓リハビリには下記のような効果があることが分かっており、薬を飲むだけでは得られない効果があります。

①運動能力の改善

運動耐用能(持久力)や筋力が改善し、自覚症状が生じにくくなり、行動範囲が広がります。

②動脈硬化の改善・予防

運動療法や生活習慣指導により、動脈硬化の原因となる病気(糖尿病、脂質異常症、高血圧等)のコントロールが改善し、全身の動脈硬化の進行抑制につながります。

③自律神経機能の改善

不整脈が減り、血圧変動も改善します。

④血管内皮細胞機能の改善

血管が広がり、手足が温かくなり、血栓予防効果もあります。

⑤その他の効果

運動することで抑うつや不安感が改善し、気分が晴れやかになります。

上記のような効果が得られることにより、生活の質の改善、心疾患の再発や悪化を予防できること、すなわち健康寿命が延長することが分かっています。

実際どんなことをするの？

当院の場合、3カ月間の外来心臓リハビリを続けてもらっています。医師によるリハビリ前診察を受診後、リハビリテーション室にて運動療法を行います。その日の体の状態を確認しながら、安全に進めていきます。ウォーミングアップ後、自転車エルゴメータやウォーキング等の有酸素運動、筋力トレーニングを患者さんに合わせた適切な強度で施行していきます。運動療法と合わせて、月1回管理栄養士による栄養指導が受けられます。食事内容、採血データ、尿検査を確認しながら推定塩分量を測定し、心臓に配慮した適切な指導を実施しています。

終わりに

入院していない方でも、条件を満たせば外来心臓リハビリに参加することができます。気になる方は、一度かかりつけ医に相談してみてください。一緒に健康寿命を延ばしましょう！

特集ページでも心臓リハビリテーションについて紹介しています。あわせて読んでみてください。

