



はじめに



私たちの地域では、心臓病の治療と予防に力を入れています。特に、「外来心臓リハビリテーション」では、新しい技術を駆使して、皆さんの健康回復をサポートしています。心臓リハビリテーションと聞いて何を思い浮かべますか? 「心臓のリハビリ=心臓を鍛える」ではありません。心臓リハビリテーションは「長期予後の改善」、つまり生き生きと長く過ごす時間を増やすことを目的としています。そんな外来心臓リハビリテーションの中でも注力しているのが「CPX (運動負荷試験)」です。

CPX(運動負荷試験)とは?

CPX (運動負荷試験) とは、運動中の心臓・肺・筋肉などの働きを総合的に評価する検査です。



✓ 主な適応疾患

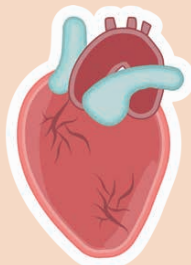
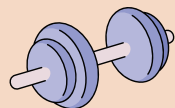
- ・慢性心不全 ・COPD(慢性閉塞性肺疾患) ・虚血性心疾患
- ・呼吸困難の原因精査 ・手術やリハビリの運動耐容能評価
- ・肺高血圧症

「どの臓器が原因で運動能力が低下しているのか」を詳しく調べることができます。

例えば、

- ・息切れの原因が心臓なのか、肺なのか、体力不足なのか
- ・心不全や肺疾患の重症度はどれくらいなのか
- ・手術やリハビリへの安全性の判断

などの目的で行われます。



検査時間・方法は?

準備を含めて30~60分ほど(実際の運動は5~15分ほど)です。

呼気中の酸素や二酸化炭素を測定するマスクをつけて心電図・血圧・酸素飽和度をモニターしながら自転車エルゴメーターで少しずつ負荷を上げて運動します。

✓ 運動中のデータから

- ・持久力
- ・運動強度
- ・効率よく二酸化炭素を排出できているか

上記を算出し、無理なくできる運動の程度や、体力の限界を把握しています。



実際の検査の様子

どう役立つのか?

CPXを活用することで、患者さんの心肺機能によって適切な運動の負荷をオーダーメイド化できるなど、リハビリテーションが個別にカスタマイズされます。「どんな運動が安全か」「どのくらいの負荷なら安心か」を科学的に判断できるため、無理なく、着実に回復へと向かうことができます。

また、リハビリを受けている皆さんにとって、運動の効果を実感できるため、モチベーションを高く保ちながら進めることができます。

「外来心臓リハビリテーション」は、地域の皆さんが健康で長生きするための大切な取り組みです。

まずはお気軽に、主治医にご相談ください。当院では、専門のスタッフが丁寧にサポートします。そして、あなたの健康を一緒に守っていきましょう!

