

お医者さん からの アドバイス

心臓リハビリって何？
心臓と仲良くしよう！



長者2丁目 目おりやま内科
遠藤 教子 副院長

息切れがしたり、疲れやすかったり…。心臓病になり、治療し、お薬もちゃんと飲んでるのに、そのような症状が良くならないことがあります。検査をしても、「心臓はおちついてるよ」といわれてしまったり…。心筋梗塞を患った方や心臓の手術をされた方は、どの程度動けるか心配で日々の活動量を減らしがちです。以前は「心臓が悪い方は安静にしましょう」と医師から指導されていた時代もありました。しかし、そのような生活はかえって体力が落ち、内臓機能もどんどん低下することが現在ではわかっていきます。そこで、心臓リハビリテーション（以下心リハ）を受けると、体力もついて息切れも減り、疲れることなく、毎日を楽しく過ごすこ

病変部の治療が終わっても、他の部位にまた病変ができ再発することがよくあります。治療後、心リハに参加することで再発を予防することも可能です。日本では外来での心リハを行える施設が、欧米に比べ少ないことが問題となっています。

入院での治療を終えたら、日常生活に戻る

とができます。

では、心リハってどんなことをするのでしよう。一つ目は運動です。おもに、有酸素運動が心臓病の方には向いています。有酸素運動は心機能が低下することなく安全です。医師立ち合いの心肺運動負荷試験で有酸素運動の負荷量を調べます。一人一人に合った運動処方のもと、心リハ指導士らが見守る環境で安全に運動を行います。自分でも、運動はできると思う方もいるかもしれませんが。しかし、やりすぎには注意が必要です。まず、心リハに参加することで自分の心臓の状態にあった運動量を確認できます。心リハの二つ目は生活習慣の見直しや治療の遵守です。減塩やお薬継続の大切さなど、医療スタッフと確認していきます。

心リハは、医療保険で認められた治療です。心リハの対象になるのは心筋梗塞後や狭心症、足の動脈硬化症の方、心臓や大動脈の手術をされた方、そして慢性心不全の方です。心血管の病気は動脈硬化が原因のことが多いので、

ための治療がスタートします。心リハ治療を受けることで、より安心した毎日を取り戻すことができるでしょう。心筋梗塞後、外来での心リハを続け、趣味のテニスを再開できた方もいます。

健やかな毎日を手に入れることができるのが、心臓リハビリテーションです。