

心臓リハビリテーションユニット

リハビリテーション科主任

心臓リハビリテーション指導士

理学療法士 勝原悠太さん

リハビリテーション(リハビリ)と聞くと、多くの人は脳卒中や整形外科の術後の患者さんへの訓練を思い浮かべるかもしれませんが。しかし、心筋梗塞・狭心症・心不全など心臓病の患者さんに対してもリハビリテーションが行われ、高い効果を上げています。勝原さんに話を聞きました。



心臓リハビリテーションとは？

平成23年に心臓リハビリテーション部門を立ち上げ、現在は年間約600人以上の新規患者さんと延べ約1万件以上のリハビリテーションを実施しています。

心臓病の患者さんは心臓機能の低下や安静生活の影響で、運動能力や身体調整機能が低下しています。ダメージを受けた心臓自体の機能を回復し、さらには全身の機能を回復させて退院や社会復帰を無理なく実現するのが心臓リハビリテーションです。また、再発や新しい病気の発症を防ぐことも大きな目的です。ある統計では無事に退院した心筋梗塞の患者さんの約3割は再び心臓病を発症しており、この危険性を回避するためにも心臓リハビリテーションが有効です。



どんなことをしますか？

運動療法が中心になりますが、病気に合わせてよく知っていたり、食事療法や禁煙指導、カウンセリングを行います。そのため、医師や看護師、理学療法士だけでなく、薬剤師や栄養士、ソーシャルワーカーなど様々な専門家がチームを組んでカンファレンスを行います。

手術直後は安静が必要ですが、それは体力の低下も伴います。低下した体力を安全な方法で回復させるためにも、手術翌日からICUにてリハビリテーションを開始します。ベットから体を起こすことから始め、主治医の指示に従い、呼吸練習や坐位、立位、歩行を段階的に進めます。安定すれば心臓リハビリテーション室で運動療法を開始します。心肺運動負荷試験を実施し(写真)、どのくらいの体力(運動耐容能)があるかを調べ、心臓に負荷をかけずに安心な有酸素運動を具体的に指導

します。まず患者さんの日々の状況や変化を確認し、体温、呼吸、脈拍、血圧などのバイタルサインと心電図モニターをチェックしながら、ストレッツ、筋力トレーニング、有酸素運動を行います。「元気になったから」と過度の運動や、心臓に負担のかかる無酸素運動(早いランニング、腕立て伏せなど)は逆効果なので要注意です。

手術直後は痛みや苦しさを拒否する患者さんもおられますが、心臓リハビリテーションのうちのひとつの目的は病気への不安感やうつ症状の改善があります。少しづつ体を動かし、またスタッフと話をすることで社会復帰を早めます。

心臓リハビリテーションをする場合は？

心臓リハビリテーションを希望される方は、当院外来もしくはかかりつけの専門医にお尋ねください。

心臓に負荷をかけずに安心な有酸素運動を具体的に指導