

はちまん通信

VOL. 6
平成 26 年 12 月 15 日
編集 発行
北九州市八幡医師会
広報委員会

心臓リハビリってなあに？

JCHO 九州病院 内科医長 折口 秀樹

注：九州厚生年金病院は平成 26 年 4 月から独立行政法人地域医療機能推進機構（JCHO）九州病院として生まれ変わりました。

心臓病はある日突然私たちに襲ってきますので、心臓病になったご本人は、これからどうなるのか、今までの生活に復帰できるのかといった不安を抱えています。患者さんの身体的・精神的機能の回復を図り、そうした不安を解消して QOL（生活の質）を高め、さらに再発を防止すること、心臓リハビリテーションの役割です。

心臓リハビリは心筋梗塞のリハビリから始まりました。心筋梗塞とは心臓に血液を送る血管がつまって心臓の筋肉が一部壊死してしまう病気です。心筋梗塞になってすぐは心臓が不安定な状態で、心不全や不整脈を起こすと命に関わります。そのため息切れや倦怠感などの症状、血圧、脈拍をチェックしながら安全に座る→立つ→歩くなどの動作から進めます。しかし、過度の安静は体力が落ちてふらふらするので、病状が安定すれば積極的に心臓リハビリに参加していただきます。

心臓リハビリとは運動療法だけでなくご自身の病気をよく理解して食事療法、薬物療法、社会復帰、うつや不安解消に取り組むことです。運動療法は運動負荷試験を行って安全で効果的な運動を処方します。週 3 回、30～60 分の運動で体力は 10～20% 増



心臓リハビリとは運動療法だけでなくご自身の病気をよく理解して食事療法、薬物療法、社会復帰、うつや不安解消に取り組むことです。運動療法は運動負荷試験を行って安全で効果的な運動を処方します。週 3 回、30～60 分の運動で体力は 10～20% 増

心筋梗塞とは心臓に血液を送る血管がつまって心臓の筋肉の一部が壊死する病気です。



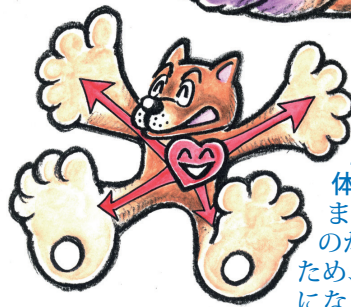
【心筋梗塞】

加し、動脈硬化に関係する血圧、血糖、脂質、肥満が改善することで再発が減り、健康に長生きできます。また、今まで通りの生活に戻れるのかと不安な方もおられると思います。心臓リハビリは医師、看護師、理学療法士、作業療法士、薬剤師、管理栄養士、臨床心理士、臨床検査技師がチームとなって患者さんのために不安を解消し、機能回復を促し、再発を防止するお手伝いをしていきます。

現在では心筋梗塞以外に狭心症、心臓手術後、慢性心不全、大動脈や

足の血管の病気の治療の対象になっていきます。運動療法や食事療法は効果があり、止めてしまっても効果がなくなり、心臓病の方に身体的にも精神的にも自信を回復していただき、ご自身で自分の病気を生じていただけ、管理していただけたらいいと思います。心臓リハビリの役目だと思っております。最近では心臓リハビリに取り組み医療機関が増えていますし、九州心臓リハビリテーション研究会や日本心臓リハビリテーション学会の HP で情報の入手が出来ますのでご活用ください。

心臓が悪くなったからと言って動かないでじっとしていると、手足の血管（末梢血管）が硬く広がらないままとなってしまう、心臓はひとりで頑張ろうとするためいつまでもつらいのです。



運動療法を行うと末梢血管が広がり体のすみずみまで血液を運ぶのが楽になるため、心臓も元気になるのです。

メディックスクラブ 北九州支部（小倉会場・八幡会場）のご案内

メディックスクラブ JHC JAPAN HEART CLUB
地域に根ざした健康増進活動



八幡会場



小倉会場

循環器疾患の一次予防、二次予防のための運動療法と心臓リハビリテーションを普及させるためにメディックスクラブが全国で開催されています。北九州市では小倉記念病院と JCHO 九州病院で開催されています。詳しくは HP (http://www.npo-jhc.org/medex_club/index.htm) でご確認ください。

【心臓リハビリ・チーム】





はちけん



Q&A

ご質問… 心臓病がありますが、温泉浴やサウナに入るときの注意はありますか?
お答え… 温泉浴やサウナは血行をよくし、新陳代謝を高め、ストレス解消になりますので有効に使っていただきたいのですが、注意事項があります。
心臓病の方では熱すぎると心臓に負担がかかりますし、肩までつかると水圧で血圧が上がりますので半身浴がお勧めです。
また、サウナも低温(60℃)のサウナは心臓病に有効で「和温療法」と名付けられています。通常のサウナであれば短時間でサウナ後の冷水にはつからないようにしていただきたいと思えます。そしてサウナ後の水分補給は忘れないでください。

