

心臓リハビリテーションを開始します

心臓リハビリの説明

1.心臓リハビリテーションとは？

心臓病の患者さんが体力や自身の回復、快適な家庭生活や社会生活への復帰、そして再発予防を目指して、医療スタッフの指導のもとに運動療法・生活習慣改善などの活動を行うことです。心臓リハビリでは、専門知識を持った医師、理学療法士、作業療法士・看護師、薬剤師、臨床検査技師、管理栄養士など多くの専門医療職がかかわって、患者さん一人ひとりの状態に応じた効果的なリハビリプログラムを提案し、実施します。

2.心臓リハビリの対象は？

急性心筋梗塞や心不全の患者さんで、主治医の許可により心臓リハビリを開始されます。

3.心臓リハビリの効果は？

心筋梗塞や心不全の患者さんの運動能力が増加し、生活が快適になり、死亡率や再入院率が低下することが分かっています。また、コレステロール・高血圧・糖尿病・肥満にも良い効果があり、動脈硬化の進行抑制が期待できます。

4.実際にどのような運動？

有酸素運動と筋力トレーニングの二つがあります。有酸素運動は主に持久力(運動耐容能)を、筋力トレーニングは主に筋力を向上させます。

心臓リハビリの運動の基本は、歩行や自転車こぎなどの有酸素運動です。



5.運動の強度の決め方は？

運動の強度は運動中の心臓や肺の状態で調整します。それぞれの患者さんの安静時と運動負荷時の心臓や肺の状態を確かめるため、心肺運動負荷試験(CPX)という検査をします。この検査では、鼻と口を覆う密着マスクで呼気と吸気を分析し、運動で体にかかる負担の程度を表す指標が得られます。心配運動負荷試験の結果から、それぞれの患者さんに合った負荷量を設定していきます。

岐阜清流病院の心臓リハビリテーションの特徴



当院の心臓リハビリテーションには2つの特徴があります。

特徴①

自転車こぎの訓練時のエアロバイクです。通常のエアロバイクは、アップライトタイプで、サドルに座り上半身を起こした姿勢ですが、体力が十分でない患者さんや高齢の患者さんの中には、サドルに座れないことがあります。このため、当院では背もたれ式の座椅子となっているリカンベント式エアロバイクを導入しています。シートにもたれかかった姿勢で、ペダルを漕ぐので安心して運動ができます。

特徴②

ポータブルタイプの呼吸の分析機を導入しているため、実際の生活場面での心臓や肺の機能の検査ができます。例えば、押し車歩行時の状態を検査することも可能です。家庭復帰や職場復帰をされる場合、どの程度の運動量ならば、安全な生活が可能か検査することが可能です。

