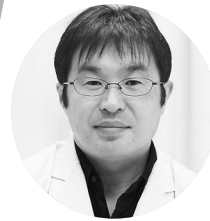


広告

宇部興産中央病院医療最前線
— シリーズ 患者さんに寄り添う専門医療 ⑤ —

心臓リハビリテーションについて

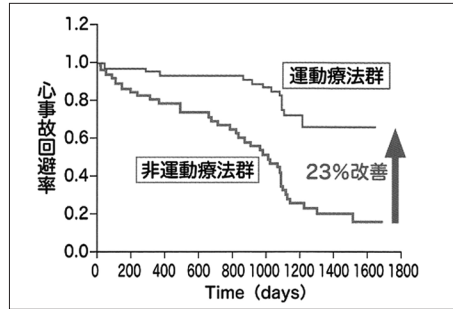


循環器科部長
徳久隆弘



理学療法士
伊藤惇

最近では、リハビリテーションという言葉は比較的馴染みやすい言葉となってきましたが、多くの方は脳卒中や骨折の治療後に行う手足の運動・訓練をイメージされると思います。このリハビリの一分野として『心臓リハビリテーション』というものがあります。



(Belardinelli..R.et.alCirculation. 1999;99:1173-82)

以前は、心臓病には「絶対安静」が必要とされていましたが、過剰な安静が様々な弊害を生じることが近年わかってきました。心臓リハビリテーションとは、狭心症・心筋梗塞・心不全の患者さんが、低下した心臓の働きや全身機能を改善することで快適な生活や家庭生活に復帰し、さらに再発を予防することを目指して運動療法・食事療法・患者教育などを行うことです。主な効果としては、
①肺や筋肉の機能が向上することによって呼吸苦

を軽減する

②動脈硬化危険因子の改善(血圧・血糖を下げる、肥満防止など)

③心臓病での入院回数減少・心臓死の減少(上図参照)

などがあります。

リハビリといっても、きつい運動をした方が良いわけではありません。息切れせず、隣の人と話ができる程度の運動、「楽である」や「やきつい」程度の運動が適切とされています。運動方法としては、歩行・水中ウォーキング・サイクリングなどの有酸素運動となります。現在、宇部興産中央

病院では入院・外来の患者さんを対象に医師・看護師・理学療法士・管理栄養士・薬剤師・ソーシャルワーカーからなる医療チームが、患者さんの個々に合った心臓リハビリテーションを行っています。特に外来心臓リハビリテーションは県内では3施設しかありません。心臓疾患がどの程度まで運動しているのか、日常生活に不安を感じておられる方などご相談下さい。スタッフ一同お待ちしております。

詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

外来心臓リハビリテーションの流れ



①準備運動 ⇒ ②上肢・下肢の筋力強化運動 ⇒ ③有酸素運動(エルゴメーター使用) ⇒ ④整理運動

※運動前後にメディカルチェック(問診、血圧・酸素測定、心電図モニター装着)を行います

外来心臓リハビリテーションのスケジュール

月・水・金 10時15分～11時15分・14時00分～15時00分・
15時15分～16時15分
火・木 14時00分～15時00分

※同じ時間帯に最大4名まで一緒に運動することが可能です

参加者の声

- 心臓病があり不安で、自転車こぎなど体力不足を感じることもありますが、次第に自信が付き軽快に歩くことが出来るようになりました。(70歳代女性)
- リハビリに来るのが楽しくなりました。(80歳代女性)
- バランスやリズム力が良くなりました。(80歳代男性)

宇部興産中央病院は地域医療支援病院です



〒755-0151 山口県宇部市大字西岐波750番地
地域連携室 ☎0836-51-9421