

# 心臓リハビリテーションのご案内

相模原協同病院 心臓リハビリテーション

## 心臓リハビリテーションとは？

心筋梗塞、狭心症、心不全等の心疾患に対する治療は年々発展しており、患者さんが早く退院できるようになっただけでなく、長生きもできるようになりました。

多くの患者さんが無事に社会復帰できている一方で、心臓病発症後の**後遺症**に悩まされてしまう人が後を経ちません（下図）。



疲れる

簡単なことなのにすぐに疲れてしまいます



転ぶ

足腰が弱って転びやすくなってしまう



苦しい

呼吸や胸の不快感に悩まされてしまいます

### 心臓病の後遺症（例）

このお悩みを解消するための治療が心臓リハビリテーションなのです。当院は、心臓リハビリテーションとして「**有酸素運動**」や「**筋力強化**」といった運動を通して心身の健康を高める治療（運動療法）を取り入れています。また、皆さん一人一人の状況に応じて、医師が病気に対する正しい知識を説明し、看護師・管理栄養士が生活習慣・食生活の見直しと改善を図ることで病気の重症化や再発を予防していきます。



## 心臓リハビリテーションの対象者は？

急性心筋梗塞

弁膜症手術

大動脈瘤手術

冠動脈バイパス術

慢性心不全

末梢動脈疾患

急性大動脈解離

狭心症

心臓リハビリテーションの対象者は、医療保険制度によって決められています。対象の皆様には、通常、心臓リハビリテーションを開始してから150日間にわたって、健康保険などが適応されます。

## 心臓リハビリテーションの効果とは？

寿命が延びる

再発リスクが下がる

血行が良くなる

体力が上がる

動脈硬化が良くなる

血糖値が良くなる

高血圧が良くなる

体脂肪が下がる

心臓リハビリテーションは、個々の患者さんに合った適切な運動を行う事で、危険因子の改善が図られ、運動能力の向上や、心臓病再発の予防、寿命の延伸などの効果が期待できます。

心臓リハビリテーションには年齢制限がありません。いくつになっても身体を動かすことには、『高血圧』『高脂血症』『糖尿病』『肥満』等の心臓病リスク因子に対して素晴らしい効果があります。

# 心臓リハビリテーションの検査

単に心臓病と言っても、症状の強さや重症度によってリハビリの内容は人それぞれ異なります。当院のリハビリでは、ガイドラインに準ずる**専門的な検査**を入院初期から行います。この客観的なデータを用いることによって、**一人一人に合った適切なプログラム**の作成・処方に尽力しています。



● 心肺機能



● バランス



● 脚力



● 握力



● 筋肉量



● 歩行速度

# 心臓リハビリテーションの風景

## 前期回復期

退院に向けて生活動作の練習や体力向上を図ります。また、携行型サイクルマシンを使って心肺機能の強化をどこでも開始します。



## 後期回復期

外来診療に移行し、力仕事を伴う職場復帰やスポーツ復帰を目指します。生活習慣の改善に努め、心臓病の再発予防を図ります。



※写真は患者様の同意のもと掲載しています

# 心臓リハビリテーションの外来診療予定

実は、多くの病院では心臓リハビリを入院診療しか実施していません。当院では、「運動をする機会がない」「スポーツを再開したい」などのご要望にお応えするために、**外来診療**にも対応しています。外来での心臓リハビリをご希望される方、一度見学してみたいという方は遠慮なくスタッフに声をかけて下さい。QOL(生活の質)の向上、早期社会復帰のために皆様と一緒に取り組んでいきたいと思っております。

## Schedule

	月	火	水	木	金	土	日
09:00 ~ 12:00	○	○	○	—	○	○ ※第3週 は休診	—
12:00 ~ 15:30	—	—	—	—	—	—	—
15:30 ~ 17:00	(○) ※検査予 約のみ	(○) ※検査予 約のみ	—	—	(○) ※検査予 約のみ	—	—

### 📄 Note

※祝日は休診です

※予約制です

※医師の都合によって休診となる場合がございます。