

心臓リハビリテーションって何ですか？

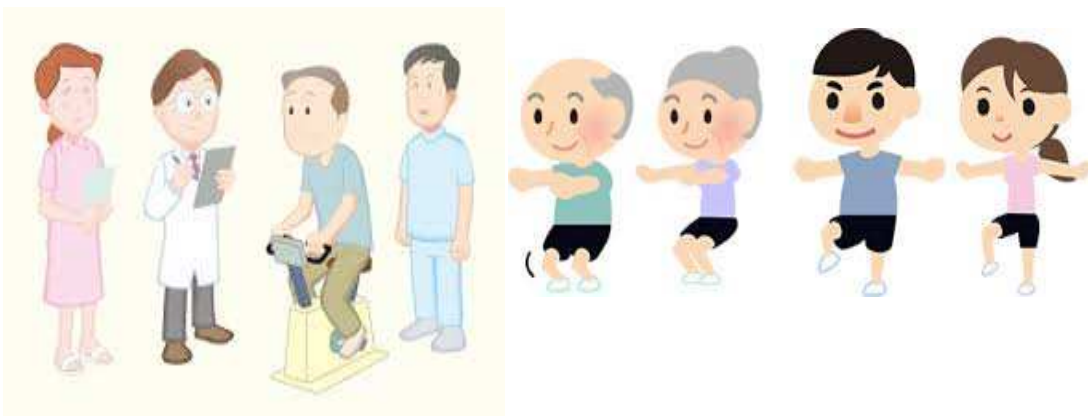
心疾患を有病に持つ方が、体力を回復し、
快適な社会生活に復帰するとともに、再発予防を目的とした活動プログラムです。

心臓に持病がある場合、どれくらい動いていいのかが分からない、
またどの運動が自分にあっているのかが分からないなどの疑問のために、
リハビリができなかったり、自宅内で過ごすことが多くなり、結果的に筋力低下を招く
可能性が高くなります。

そのような場合に、医療者の監視下で安全に運動を行い、
最終的に医療者の非監視下で、御自身で、運動を行えるように教育するプログラムとな
ります。

どんな事をするの？

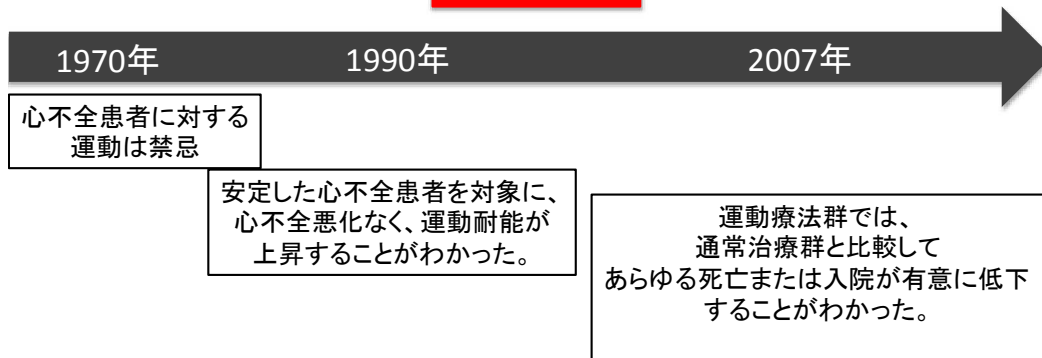
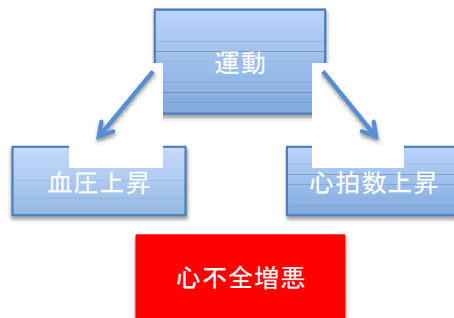
検査結果を元に、一人一人の体力に応じた運動処方箋を作成します。
定期的に通院していただき、適正な運動療法を医師・看護師・健康運動指導士の監視下
で実施します。



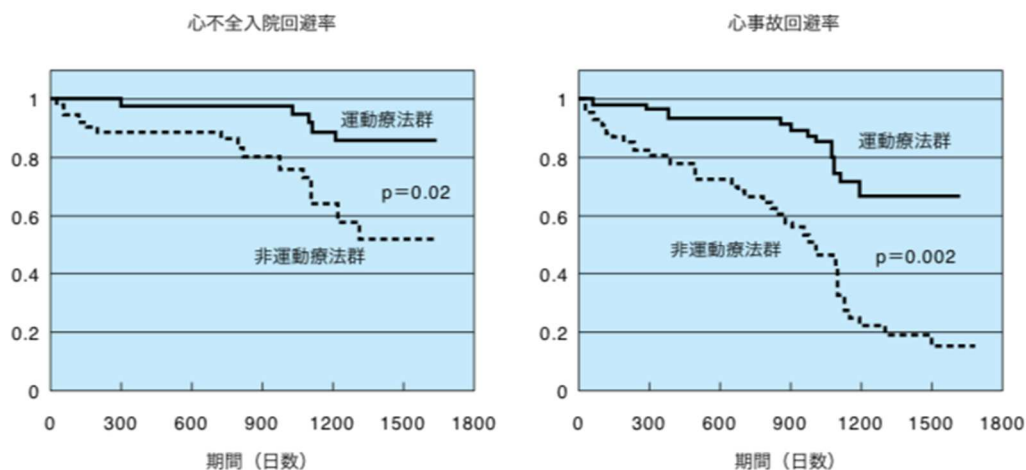
心臓リハビリテーションの必要性



心不全に対する心臓リハビリテーションは??



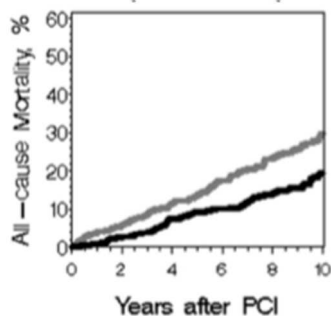
慢性心不全患者さんに対する運動療法の効果



Ades PA et al. Am Heart J 1992; 123: 916-921.

安定期心不全患者さんを運動療法、非運動療法群に分けてみると、継続的に運動療法を行った群が、心不全入院および心事故(不安定狭心症、急性心筋梗塞、心不全による入院または死亡)が有意に減少しています。

冠動脈カテーテル治療後の心臓リハビリの効果



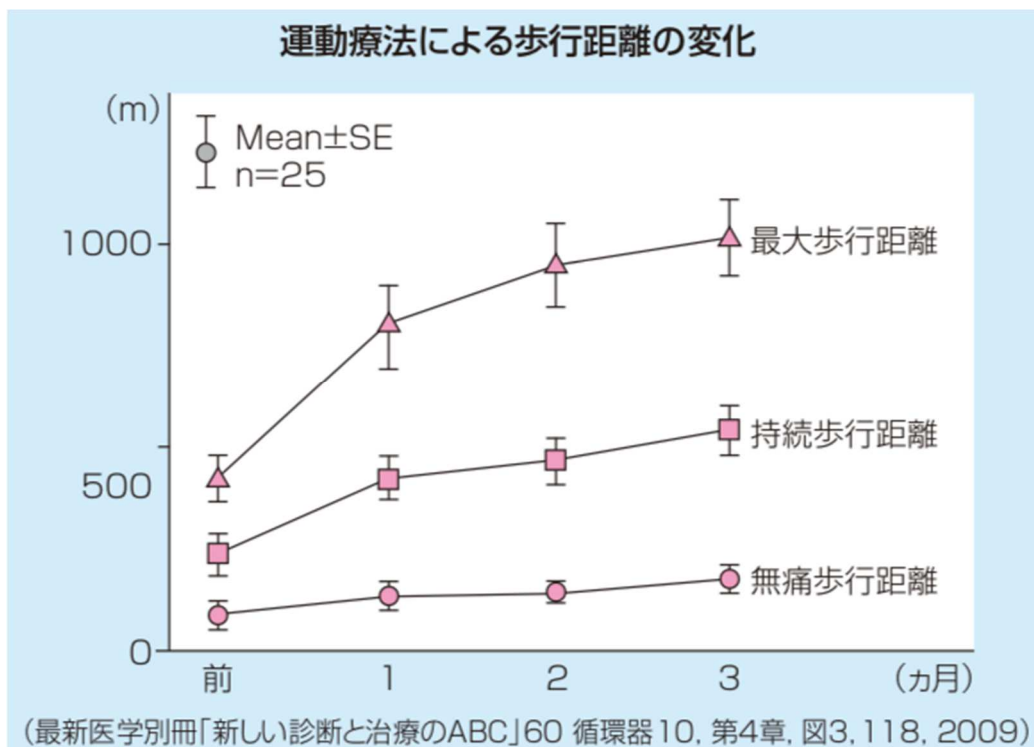
外来心臓リハビリ参加により、
死亡率が46%低下

Goel K et al. Circulation 2011;123:2144-2352

冠動脈カテーテル治療後も心臓リハビリテーションが重要であることがわかります。狭心症、心筋梗塞の原因となる高血圧、脂質異常症、糖尿病等などにも

効果を示している可能性が示唆されます。

下肢閉塞性動脈硬化症のリハビリ効果



ジャパンハートクラブ 下肢閉塞性動脈硬化症のリハビリテーションより

運動療法によって、3ヶ月後の最大歩行距離は2.5倍程度に延長し、また薬物療法単独と比較しても、2ヶ月後、3ヶ月後に差が認められる。

心臓リハビリテーションの効果

運動能力、体力の向上により、日常生活で心不全症状(息切れなど)が軽くなる

筋肉量が増えて楽に動けるようになり、心臓への負担が減る

心臓の機能が良くなる

血管が広がりやすくなり、身体の血液循環が良くなる

動脈硬化の原因ともなる危険因子(高血圧症、脂質異常症、糖尿病)が改善します。

血管が柔らかくなり、血液循環がよくなります。高血圧が改善する。

爽やかな気持ちとなり、うつや不安が減ります。

自律神経が安定することにより、動悸、不整脈が軽減します。

適応疾患

- ① 急性心筋梗塞 狭心症（治療前でも治療後でも適応となります。）
- ② 末梢動脈閉塞性疾患
- ③ 慢性心不全
 - A 左室駆出率(心臓の動く力)が 40%以下(正常は 60%程度)
 - B 血中 BNP 濃度(心臓の負担が反映される血液データ)が 80pg/ml 以上(正常は 40pg/ml 以下)
 - C 最高酸素摂取量(CPX で得られる運動耐容能の指標)が 同性同年齢の基準値に比べて 80%以下
- ④ 開胸心臓手術後・大血管疾患
(大動脈解離、解離性大動脈瘤、大血管疾患手術後)

プログラム

基本的には、医師が必要とした日から 150 日である。

リスクの程度によって発症後 30～90 日の監視型運動療法を行い、その後は非監視型運動療法へ移行し、最終的には運動プログラムが自己管理できるようになる。

心臓リハビリテーションの実際（例）

メディカルチェック

↓

準備運動（10 分） ストレッチ・軽体操

↓

主運動（30 分） エアロバイクによる有酸素運動
(監視下運動)

↓

補強運動（10 分） 筋力トレーニング

↓

整理運動（10 分） ストレッチ、リラクゼーション

↓

メディカルチェック

非監視型心臓リハビリテーション

- 1)頻度:3～7日 / 週, できれば毎日
- 2)持続時間:20～60分
- 3)様式:ウォーキング, エアロビクス体操, サイクリング, ジョギング, 軽い水泳など

レジスタンストレーニング

- a)頻度:2～3回 / 週
- b)強度:
 - 1 セット 10～15回反復できる負荷量, 中程度の疲労, Borg 指数 11～13 “ややきつい” を上限
- c)持続時間:上肢と下肢で異なる運動を 1～3セット
- d)様式:ゴムバンド, 足首や手首への重錘, ダンベル, フリーウエイト, プーリー, ウエイトマシンなど

料金

回復期心臓リハビリテーションは、保険診療です。

1セッションあたり

1割負担: 約 700円 3割負担:約 2000円