

# 「《心リハ》ご存じですか？」



循環器内科部長

山下 昇

山香病院だより vol.88

こんにちは。8月から山香病院内科に異動になりました循環器内科の山下昇です。よろしく願います。

今回は当院で取り組んでいる心臓リハビリテーション（心リハ）について簡単に説明します。

心リハは心不全の死亡率や入院率を減少させるだけでなく、心疾患患者さんの体力、生活の質（クオリティ・オブ・ライフ）、その後の医学的な見通しを改善させる効果があることが多数の研究により報告されています。

現在では、心筋梗塞・狭心症・心臓手術後、慢性心不全など多くの心疾患治療ガイド

ラインにおいて心リハが推奨されています。

しかし、日本では心臓カテーテル治療に比べ心リハの普及は大きく遅れており、その最大の理由として、心リハが知られていないことが挙げられます。

心臓が悪い人は動きすぎによつて心臓の状態が悪化することがあるので、運動のやり過ぎがよくないのは事実です。しかし、長期間安静にすぎても、筋肉の萎縮や筋力低下、呼吸機能（肺活量）の低下、起立性低血圧（立ちくらみ・ふらつき）、骨粗鬆症（骨がもろくなる病気）など、全身の働きの調節がうまくいかなくな

り、かえって有害となります。そこで、心リハで適切な運動を行うことで、低下した体力を回復させ、再発予防や医学的見通しを改善させます。

リハビリという運動療法をイメージしますが、それだけではありません。心リハでは、「運動療法」と、食事療法、そして患者さん自身が自分の病気や体の状態について正しく理解するための「患者教育」がその柱となります。

患者さんを中心に多種多様の医療スタッフ（医師、看護師、理学療法士、臨床検査技師、栄養士、薬剤師、ソーシャルワーカーなど）が連携し、その患者さんに合ったリハビリを進めていきます。

心臓病に対する治療は手術やお薬のみでは不十分で、それらが最大の治療効果を挙げるように補うのが心リハということとなります。

怪い動作で息が下がったり、むくみが生じたり、心臓病があり不安がある方はぜひご相談ください。