

## あるDr.の1日

心臓リハビリテーションを必要とするすべての患者さまとともに歩みます。



循環器科 上津原卓人

当院では、2013年の秋に心臓リハビリテーションを開始しました。その後、より多くの患者さまにリハビリテーションを行えるよう、2014年夏には私が担当医師となり、馬場

記念病院循環器科として心臓リハビリテーションに取り組む体制が整備されました。心臓リハビリテーションには、医師だけでなく、看護師や理学療法士、栄養士、薬剤師との連携が必要です。患者さまの身体状態に合わせた最適なりハビリテーションを行うため、担当医師としてスタッフとのミーティング（週に1度、45分程度）を行い、知識の習得や情報共有に努めています。患者さまのなかには、心臓リハビリテーションで行う食生活指導や禁煙指導をご負担に感じる方もいらっしゃるようです。しかし、心血管疾患は再発する可能性が高く、心臓と血管の健康のためには、生活習慣の改善がとても大切です。継続的に取り組んでいただく必要があるなかで、今後は、患者さまが参加していただける情報交換の場を設けたり、リハビリテーションの種類を増やすなど、負担なく続けられる方法を提案していきたいと考えています。

## 🕒 タイムスケジュール

- 08:00 ● 病棟業務  
入院患者さまの診療を行います。
- 09:00 ● カテーテル検査・治療、外来診療  
午前中はカテーテル検査・治療を行います。また、週に1度、外来診療の担当日があります。
- 12:00 ● 昼休憩
- 13:00 ● 救急対応  
午後は救急対応やカテーテル検査・治療を行います。
- 14:00 ● 心臓リハビリテーション  
心臓リハビリテーションを行います。週に1度、終了後にスタッフとのミーティングを行います。
- 16:00 ● 病棟業務
- 17:00 ● 業務終了  
通常は17時で業務終了です。心臓リハビリテーションスタッフとのミーティング日は病棟業務の開始が遅くなり、業務終了が18時頃になることもあります。

## 循環器科を支えるスタッフたち

心臓リハビリテーションチームの一員として、患者さまの健康回復に取り組めます。

馬場記念病院のリハビリテーション部では、4名の理学療法士が心臓リハビリテーションを担当しています。多職種で形成された心臓リハビリテーションチームのなかで、理学療法士は主に運動療法に関わります。手術などの治療後、理学療法士は、患者さまがその時点でどの程度の運動が可能であるか、医師に確認します。患者さまの身体状況に合わせて心肺運動負荷試験(CPX)を実施。検査結果を基に作成された運動処方によって、医

師の指示により運動療法を始めます。当院を退院された患者さまには、週に1～2回、通院で運動療法を続けていただけます。ご自宅でも確実に運動を行えるようアドバイスをし、運動時に気にならないか、実施状況はどうかなどを確認します。患者さまは、心臓リハビリテーションについてご存じでない方がほとんどです。ご自分には必要でないと思われる方も多いため、運動療法についての説明が欠かせません。継続い

ただくことで、運動することが楽になったと感じたり、血液検査の結果も改善していくことなどをお話しし、実施をサポートしています。



## 患者さまへ

我々循環器科では、お一人おひとりに精一杯の思いやり医療を行いたいと考えています。外来診療ではお待たせすることもあるかと思いますが、診療においては、どの医

療機関よりも、患者さまの不安や苦痛を取り除けるよう、一層努力していきます。患者さまにご満足いただけるよう、日々の勉強を怠らず、質の高い医療を提供していく所存ですので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



発行人：馬場武彦  
発行：社会医療法人ペガサス 大阪府堺市西区浜寺船尾町東4-244 <http://www.pegasus.or.jp/>  
編集：馬場記念病院 循環器科／広報委員会  
編集協力：HIPコーポレーション



社会医療法人ペガサス 馬場記念病院

# 循環器科ニュース

vol. 05  
2015.05.15

# 心臓リハビリテーション

- 01 心臓リハビリテーションってなに？
- 02 どんな効果があるの？
- 03 大切なことは？

## 循環器科部長からのメッセージ

心臓リハビリテーションは、治療後の生活をより良いものへと導きます。

長きに亘り、心血管疾患の治療後には、安静が必要とされてきました。しかし1960年頃から、早期のリハビリテーション開始が治療後の機能回復に有効であることが明らかになり、心臓リハビリテーションとして、治療法が確立されていきました。現在日本では、心筋梗塞などの心血管疾患の発症もしくは手術日から180日間の心臓リハビリテーションが、保険適用として認められています。しかし社会の認知度は決して高いとはいえず、その効果が認められている

にもかかわらず、実施している医療機関はまだまだ少ないのが現状です。心血管疾患は再発することが多く、治療後の生活を健康に過ごしていただくためには、心臓リハビリテーションの実施が効果的です。そこで当院では、2014年の夏より心臓リハビリテーションに専門の担当医師をおき、積極的に取り組むことにしました。今号の循環器科ニュースでは、治療後の患者さまの健康な生活に繋がる心臓リハビリテーションについて、お伝えします。



馬場記念病院  
循環器科部長  
山下 啓

# ご存知ですか？ 心臓リハビリテーション。 治療後の機能回復だけでなく、 再発予防と健康管理に役立ちます。

## Q 心臓リハビリテーションってなに？ 01

心臓リハビリテーションとは、心筋梗塞や心不全、動脈硬化などを発症した患者さまが、治療後、少しでも早く健康を回復するために、また病気の再発を防ぐために行う、心臓のリハビリテーションです。早期に開始することで効果が高まることが明らかになっており、手術をはじめとする治療の2、3日後に開始します。

心臓リハビリテーションは、運動療法と、食事や禁煙指導などの生活改善指導で構成されています。運動療法は歩行など基本的な動作から始め、その後、徐々に運動負荷を上げて、ウォーキング、自転車などを行っていきます。食事指導では、栄養士が、バランスの良い日々の献立について、アドバイスをしています。

運動療法も生活習慣の改善も、継続して取り組むことが大切です。そのため退院後も、通院やご自宅での心臓リハビリテーションの実施をお願いしています。



## Q どんな効果があるの？ 02

運動療法を行うことで、心筋梗塞や心不全といった病気、あるいは治療後の安静による運動能力の低下が改善します。運動療法の実施は、心血管機能だけでなく、呼吸機能も回復させ、併せて、生活習慣を改善させることで、コレステロールや血圧の値が正常値に近づき、糖尿病や肥満の予防にも役立ちます。



運動療法は、安全かつ効果的に行うため、負荷を確認しながら実施します

## PICK UP ① 心臓リハビリテーションの歴史

心臓リハビリテーションは1960年代に欧米で、急性心筋梗塞などで入院した際の身体機能の低下に対する機能回復訓練として始まりました。その後、生活習慣改善指導を含めて包括的に取り組むことが、身体機能の回復だけでなく、治療後の健康保持に繋がることが明らかになりました。日本では、2007年に「心血管疾患におけるリハビリテーションに関するガイドライン」が策定され、少しずつ広がりを見せています。

## Q 大切なことは？ 03

運動療法は、特に治療直後には、医師の指導のもとに行うことが大切です。医師は、心肺運動負荷試験(CPX)により患者さまの体力評価を行い、運動処方を作成します。運動処方の作成は、安全で効果的な心臓リハビリテーションを行うためには欠かせません。



## PICK UP ② 心肺運動負荷試験(CPX)とは

運動処方の作成にあたり、その時点での体力を評価するために行います。心電図、血圧、呼吸中の酸素・二酸化炭素濃度を計測しながら運動(自転車)を行うことで、心臓や肺の状態を総合的に評価することができます。

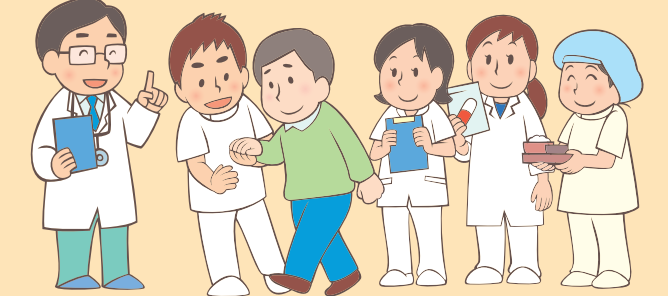
## PICK UP ③ 対象疾患

- 急性心筋梗塞、狭心症、開心術後  
大血管疾患(大動脈解離、解離性大動脈瘤、大血管術後)
- 慢性心不全で左室駆出率40%以下・最大酸素摂取量が基準値の80%以下  
又はBNPが80pg/mL以上のもの
- 末梢動脈閉塞性疾患であって、間欠性跛行を呈する状態のもの

## ポイント! ①

### 多職種連携

心臓リハビリテーションは、医師、理学療法士、看護師、栄養士、薬剤師などが協力して行います。医師の指導のもとにこれらの職種が連携することで、患者さまが安心して取り組める、また効果的なリハビリテーションを行うことができます。



## ポイント! ②

### 心血管疾患を予防するために

生活習慣に起因した心血管疾患は、再発することが多いため、生活習慣の改善が再発予防に繋がります。

- 継続的な運動  
ウォーキング・自転車・エアロビクス体操など
- 食生活改善  
バランスの良い食事・青魚・野菜の摂取  
(栄養士によるアドバイスをしています)
- 禁煙  
治療においての必要性をご説明し  
禁煙へ向けてサポートいたします