

# 心臓リハビリテーションのご案内



医療法人疾風会

わかまつインターベンションクリニック



## 心臓リハビリテーション開設

このたび、わかまつインターベンションクリニック2Fの一面に、心臓リハビリテーション室を開設いたしました。そこで行われる心臓リハビリテーションについてご紹介いたします。

心臓リハビリでは、心疾患にかかった患者様が、運動や生活指導を通して、安全で健康な生活を維持できるように支援していきます。

## 心臓リハビリとは？

心臓リハビリとは、心臓病によって低下した心機能や全身の機能を改善して、心臓病の再発や新たな発症を予防したり、生活の質（QOL）を改善したりするために行うものです。

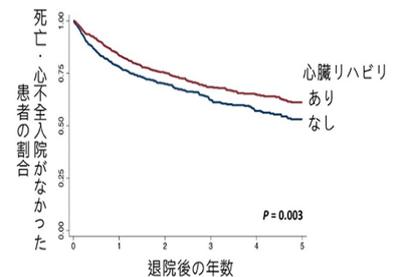
心臓リハビリでは「運動療法」と「食事療法」、そして患者さん自身が自分の病気や体の状態について正しく理解するための「患者教育」がその柱になります。

## 心臓リハビリ開設の経緯

近年では高齢化が進み、2025年では国民の5人に1人が75歳以上の後期高齢者となる超高齢化社会になるとされています。

高齢化に伴って、心臓病発症の危険性が高まり、心臓病の発症から全身の体力低下や抑うつなど、いままでできていたことができにくくなる方が増えてきています。

当クリニックではカテーテル治療を主に実施していましたが、新たに心臓リハビリを開設し、地域の皆様の健康をさらにサポートできよう務めてまいります。



## カテーテル治療の落とし穴？



心臓病の治療はカテーテル治療も手術治療も内科的治療も進歩しています。

しかし・・・

薬を飲んでいるから大丈夫、カテーテル治療、手術をしたから安心と思いませんか？

カテーテル治療で狭窄した冠動脈を広げれば症状は改善しますが、乱れた生活習慣を続けていると動脈硬化の進行を予防できず、冠動脈の他の部位でまた狭窄が起きたり、最悪の場合、脳梗塞が発症する可能性があります。

心臓リハビリは再発を予防するためにも非常に効果的だと言われています。

## 心臓リハビリの効果

- ・ 動脈硬化が進みにくくなる
- ・ 体力が向上し、息切れなどの症状が軽くなる
- ・ 血管が広がりやすくなり高血圧が改善する
- ・ 自立神経が安定して不整脈の予防になる
- ・ 生活習慣を見直して健康を維持できる

などなど、これらの効果が科学的にも認められており、強く推奨されています。



### 心臓リハビリテーションの効果

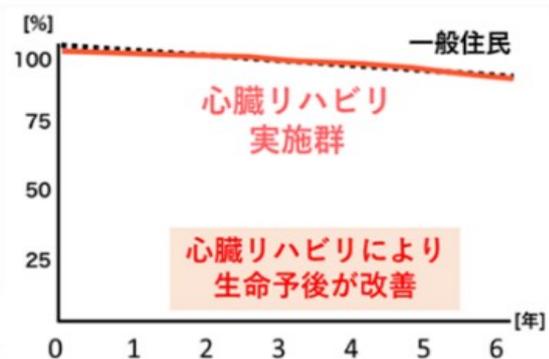
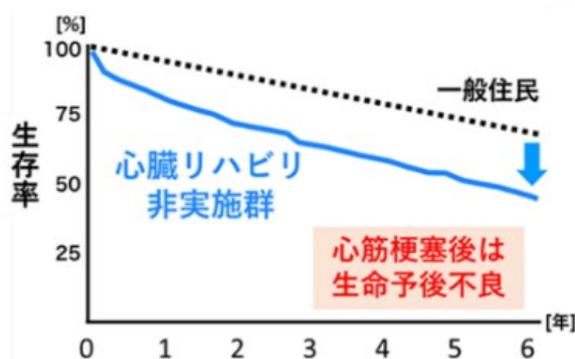
(心リハ非施行患者との比較)

死亡例数

再発例数

56%  
減少

28%  
減少



## 心臓リハビリの前に



心臓リハビリを始める前に、心肺運動負荷試験(CPX)という検査が必要になります。これは、マスク(呼気ガス分析装置)を装着しながら運動負荷(自転車こぎ)をかける検査になります。

この検査を実施することで、心臓・肺・骨格筋を総合的に評価でき、患者様の個々の体力を数値化することができます。

心臓リハビリで行う運動療法は、この検査で数値化された安全に運動できる強さで行っていくので、心臓病の方も安心して運動に取り組んでいただけます。



## 実際の流れ

2Fの心臓リハビリテーション室にお越しいただいたら

- ① 問診、血圧測定
- ② 準備運動
- ③ 自転車エルゴメーターでの有酸素運動
- ④ レジスタンストレーニング(場合によって省略)
- ⑤ 整理運動
- ⑥ 次回予約

といった順に集団での実施となります。



① 問診、血圧測定



② 準備体操



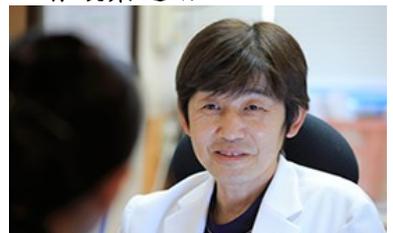
③ 自転車エルゴメーターでの有酸素運動



④ レジスタンストレーニング



⑤ 整理体操



⑥ 次回予約

## 頻度について



心臓リハビリを効果的に実施していくためには、1回30分以上の運動を週3日以上行っていくことを継続していただく必要があります。

ご自身の都合に合わせてご予約いただくことも可能ですが、都合によりこちらから日時を指定させていただく場合がございますのでご了承ください。

また、心臓リハビリ開始から150日をもって当クリニックでの心臓リハビリは卒業とさせていただきます。その期間内にご自身で健康を管理する為の指導を実施していきます。

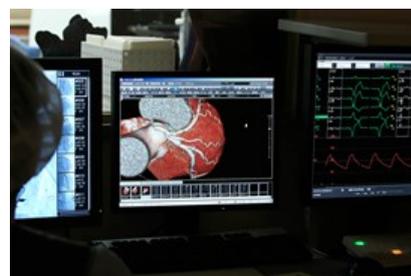
## ご準備いただくもの

心臓リハビリの際は、運動を行うことが中心になります。

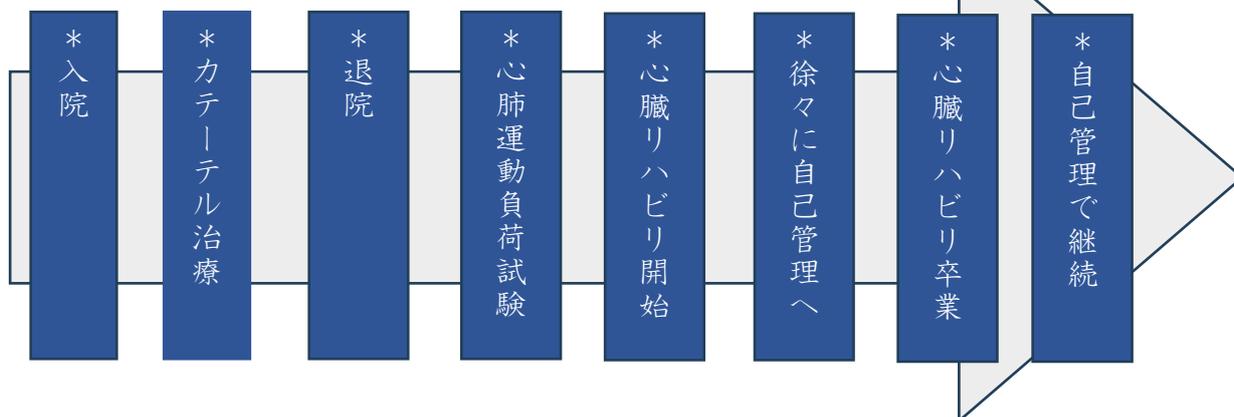
- ① 上履き
- ② 動きやすい服装
- ③ 汗を拭くタオルなど
- ④ 水分補給できる飲み物

などをご自身でお持ちいただくよう宜しくお願いいたします。

その他、ご不明な点はスタッフにお声かけください。



## 心臓リハビリの流れ（一例）



あなたの心臓 真心こめて..



福島県会津若松市一箕町大字亀賀字北柳原25-1  
0242-32-1558