

# 心臓リハビリテーション

「心臓が悪いと運動は厳禁」と思っている人は多いかもしれない。しかし、医師の診断で「運動は禁忌ではない」とされ、病状が安定している心臓病患者が、適切な種類の運動を適切な強度と時間で行うのであれば、「心臓が悪くても運動をしていい」のだという。「条件を満たせば、誤解を恐れずに言えば、心臓が悪くても運動をしたほうがいい」と話す国立病院機構愛媛病院(東温市横河原、岩田猛院長)の循環器科医長、船田淳一さん(47)に、「心臓リハビリテーション」について聞いた。船田医長によると、現在の医学では運動療法は多くの心臓病患者にとって必要と考えられ、栄養、服薬、生活指導も併せて行う「包括的心臓リハビリテーション」が取り入れられ始めているという。

【聞き手は毎日新聞松山支局長・関野正】

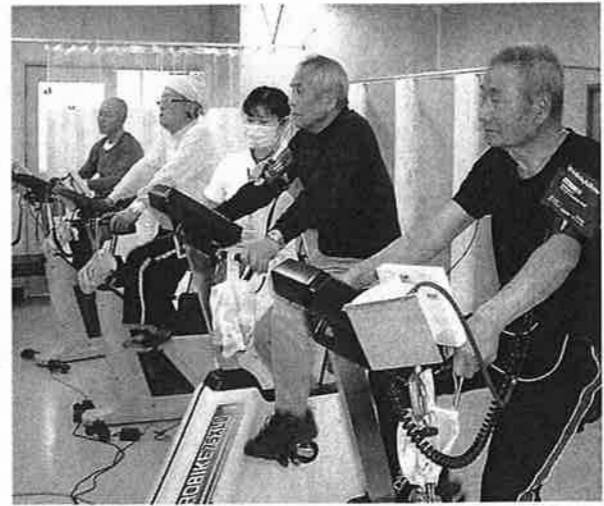
# 適切な運動で体調改善

## 心肺機能回復、老化防止も

「心疾患と聞くと、心臓の血管に異常」「運動は控えて安静に」と思われることが多い。たるところに血管の弱い部分があると考えられるべきです。だからこそ運動療法で「体の中から変えていく」ことが大切なのです。

◆確かに昔は心筋梗塞を起してからは、6週間程度は安静にしていたようです。ところが、長期にわたって安静にし、横になったままだと、かえって体調や健康を損なうことがわかってきました。

たとえば70代、80代の高齢者だと、1週間横にならなければならないだけで、悪玉コレステロール・中性脂肪・血糖値・血圧を低下させることも



看護師の指導のもと、エルゴメーターを使っての自転車こぎ運動で、包括的心臓リハビリテーションを行う患者ら

また、基礎心疾患のコントロール状態を改善維持する目的で、薬剤部・栄養部の役割も重要になってきます。こうして、さまざまな職種スタッフが協力して、患者さんのQOL(生活の質)の向上に努めるといいます。

◆リハビリテーションはまさにチーム医療です。特に「包括的心臓リハビリテーション」という言葉がキーワードです。

◆09～11年の3年間で、当院で新規に心臓リハビリテーションを導入した患者さんは計145人。男性が98人(68%)、女性が47人(32%)で、平均年齢は72.3歳でした。患者さんによって回数も異なりますが、延べ

筋力が落ちます。仕事を持っていく比較若い世代の場合は、長期に安静にしていることによる精神的・社会的・経済的な問題も心配です。

◆患者さんの病態もさまざまだと思います。心臓リハビリテーションのメニュー作りは、写真のような装置を使って、心肺運動負荷試験(CPX)を行うところには、めづらしい、運動メニューづくりをしております。

マスクをつけて呼吸ガス分析(酸素摂取量・二酸化炭素排出量の測定)を行いながら、サイクルエルゴメーターという負荷量を調節できる自転車ペダルをこいでもらいます。単にその患者さんの体力(筋力)だけでなく、心肺機能さらには筋肉内の細胞機能を反映するデータの取得が可能です。これによって、比較的重症な患者さん

◆狭心症や心筋梗塞後の患者さんにとって、過度の運動は危険です。どのような運動(有酸素運動)をどのくらい行えばよいかは、薬と同じように医師が処方することが理想です。これを運動処方

また、基礎心疾患のコントロール状態を改善維持する目的で、薬剤部・栄養部の役割も重要になってきます。こうして、さまざまな職種スタッフが協力して、患者さんのQOL(生活の質)の向上に努めるといいます。

◆リハビリテーションはまさにチーム医療です。特に「包括的心臓リハビリテーション」という言葉がキーワードです。

◆09～11年の3年間で、当院で新規に心臓リハビリテーションを導入した患者さんは計145人。男性が98人(68%)、女性が47人(32%)で、平均年齢は72.3歳でした。患者さんによって回数も異なりますが、延べ



国立病院機構愛媛病院の心臓リハビリチームのスタッフ

**国立病院機構愛媛病院**

循環器科 船田淳一 医長

岩田猛 院長

■病院間の連携

国立病院機構愛媛病院(東温市横河原、☎089-964-2411)は、愛媛大学付属病院(東温市志津川、☎089-964-5111)がすぐ近くにあり、医師の交流や患者さんの紹介も活発。また、同じ国立病院機構の四国がんセンター(松山市南梅本町、☎089-999-1111)も

近い距離にあり、がん診療については四国がんセンターからの支援、循環器科については愛媛病院からの支援と、相互に協力関係ができている。

国立病院機構愛媛病院

### 運動療法の効果

- ◎体力がつく
- ◎寿命が延びる
- ◎心機能がよくなる(心臓が柔らかく拡張するようになる)
- ◎血管が柔らかくなり、手足が温かくなる
- ◎筋肉がついて疲れにくくなるとともに、心臓の働きを助ける(足は第2の心臓!)
- ◎自律神経が落ち着いて動悸が減る
- ◎呼吸がゆっくりとして息切れ感が減る
- ◎気持ち晴れやかになる(ストレスが解消される)
- ◎免疫機能がしっかりして病気に強くなる

## 頑張り過ぎないで 医師と相談を

運動療法が有効といっても、自己判断による運動は避けるべきですね。

◆狭心症や心筋梗塞後の患者さんにとって、過度の運動は危険です。どのような運動(有酸素運動)をどのくらい行えばよいかは、薬と同じように医師が処方することが理想です。これを運動処方

シリーズ  
地域医療を考える

いたどうか、愛媛病院(☎089-964-2411)心臓リハビリテーション室にご連絡ください。

http://www.ehime-nh.go.jp/をご覧