

福島の頼れるお医者さん

ひろさか内科クリニック

看護師 吉田 春美さん



福島県糖尿病療養指導士、心臓リハビリテーション担当看護師

☎024-962-0230

(受付順番専用電話 ☎024-983-0510)

〒郡山市富田町字中ノ目41

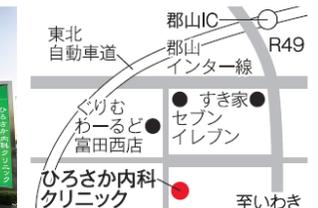
☎23台 <http://hirosakacmc.com/>

■診療時間 / 9:00~12:30、14:30~18:30

※各30分前に受付終了

■休診日 / 日曜祝日、毎週水・土曜日の午後

■診療科目 / 内科、循環器科、消化器科



テーマ

心臓リハビリテーションについて

リハビリテーションとは、「能力低下状態を改善し、障がい者が社会生活に復帰するため」のあらゆる手段」と定義され、心臓病にも当てはまります。心不全・心筋梗塞・狭心症・心臓手術後などの患者さんは、心臓の働きが低下したこと、安静臥床を続けたことで運動能力などが低下しており、退院後、どの程度活動できるかなどの不安があります。心臓由来の身体能力低下は外見からはわかりづらいため、運動に伴う心臓への負担を心電図や血圧、酸素飽和度等で評価しながら、適切な運動を指導します。その上、再発を防ぐための勉強もしていただく総合的活動プログラムが「心臓リハビリテーション(以下心リハ)」です。体力と自信を回復し、社会へ復帰すること、さらに再発・再入院の防止を目指します。

区分	急性期	回復期	維持期
	発症～	退院～社会復帰	生涯
回復度	心リハ非実行群		回復が悪い
	心リハ実行群		回復が良い
実施場所	入院施設	病棟・外来施設 クリニック・在宅	外来施設・フィットネスジム クリニック・在宅
目標	・生活が 出来る	・退院 ・社会復帰	・生涯にわたる 快適な生活の維持

心臓リハビリテーションのステージの推移 (イメージ図・著作権者)

「心リハ」は、大きく分けて3つのステージ(急性期・回復期・維持期)があり、各ステージで様々な取り組みを行います。急性期心リハは、心臓病の発症当日から開始されます。病気の治療と同時進行で、心臓の機能と体調を見ながら、ベッドから起き上がり、食事・排泄・入浴など、徐々に身体活動量を増やしていきます。その後の回復期では、運動負荷試験などで心

機能評価をした上で、適切な運動療法を指導。また、新しい生活習慣・食事・服薬などに関する指導も適宜行います。心リハを行う場所は、入院病棟から外来通院や在宅へ移行します。維持期の心リハとは、社会復帰以降、生涯にわたるリハビリを指し、快適な生活の維持と再発予防を目指します。在宅あるいは地域の運動施設などでの運動療法や食事療法、禁煙などを続けます。当院では、心臓リハビリ指導士が常勤しており、運動療法をはじめ、必要に応じて食事指導や禁煙指導などを行う「維持期心リハ」を積極的に行っています。これらを継続することにより、心リハを行わなかった場合よりも身体機能や心理状態を良好に保てるのがわかっていきます。ぜひ、ご活用ください。