



心臓リハビリテーションセンター

北大ポプラ並木 撮影／坂本三哉

医療法人 **札幌 山の上病院**

心臓リハビリテーションセンター

高齢者の心不全は増加の一途をたどっており、心筋梗塞のステント治療が今日全盛を迎えております。しかし、ステント挿入患者の10年間の心筋梗塞の回避率は37%※¹です。

豊富なエビデンスと、長期安静臥床の弊害に基づき、米国心臓病学会はステント術後患者の外来“心臓リハビリテーション”（以下「心リハ」）を強く推奨しております。

今日ステント挿入後、薬物療法に併用した運動療法は再入院や心死亡を減少する基本的治療法です。

1 どのような患者さんに心臓リハビリテーションが必要ですか？



心不全の患者さんや、急性期病院で急性心筋梗塞の治療やステント治療を行い、退院して自宅に帰っても、社会復帰や在宅生活に不安がある患者さんです。

心臓リハビリテーションを行うことにより、心不全を改善させたり予防することにより、安心して日常生活ができるようになり、さらには長く元気で生活できるようになることを目的としています。

他院で治療を受けられた方で、保険で認められた疾患（心臓手術後、閉塞性動脈硬化症、心筋梗塞、狭心症、心不全など）であれば発症および手術後150日間は保険適応で入院または外来通院で心臓リハビリテーションを受けることができます。

2 心臓リハビリテーションを行えばどのような効果がありますか？

高脂血症を改善し、心臓の冠動脈病変が進行するのを抑えます。狭心症や心不全でみられる症状（体を動かしたときに息苦しさが出現するなど）を軽くします。また、血管が収縮するときの血圧を下げ、心臓の負担が減り脈拍数も減ってきます。さらに、有酸素運動（十分な呼吸をしながら行う運動）を行うことにより、心肺機能の改善や血管の柔軟性が改善し、その結果として体力がついてきます。

最終的には、心臓の働きが悪くなって入院しなければならなくなるのが少なくなり、長く生きることができるようになります。



心臓リハビリ訓練歩道

3 心臓リハビリテーションは、どのようにするのですか？

心臓リハビリテーションは、心機能の回復、治療、悪くなることの予防を目的としています。まず運動療法を安全に行えるかどうかの評価を行います。心機能を調べ、どのくらい運動負荷が可能かを推測します。また、心臓以外の臓器に合併症がないかどうか調べます。

心臓リハビリテーション教室を開催し、運動療法の紹介や食事療法、服薬等日常生活に関する指導と、患者さんの疑問点についてのお答えを医師、看護師、理学療法士、薬剤師等がいたします。このような場で疾患の治療法について知識を得てその後の治療に役立ててもらっています。

運動療法は、有酸素運動の測定値を参考にしてトレッドミル、自転車エルゴメーターを用いて行います。

①有酸素運動を1回20～40分、週3～5回以上、12週間以上継続して行う

②ストレッチング、レジスタンストレーニング、バランス訓練、持続歩行を行う

これらにより、体力の強化をし持続力を向上させていきます。



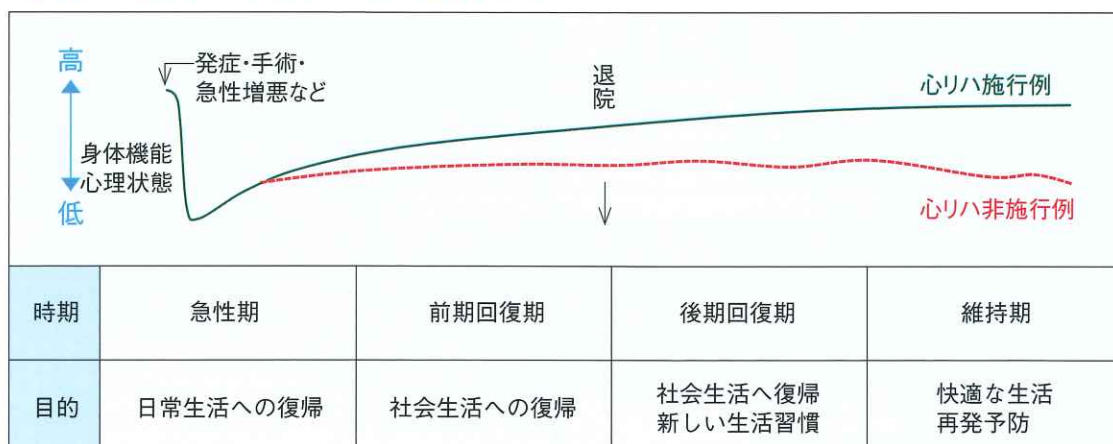
有酸素運動の運動能力の測定

4 心臓リハビリテーションと疾患への対策

他の疾患を持っている患者さんは安静・臥床していることが多くなり、心疾患が再発する危険が高くなります。このため、肥満や糖尿病の治療を合わせて行うことが重要です。

心臓リハビリテーションを行うことによりこれらの合併疾患の治療を継続して行うことができるようになり、心臓の機能を改善し、寿命の延長につながることを期待されます。

心臓リハビリテーション 時期区分定義



引用：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（2012年改訂版）



◎心臓リハビリテーションをご希望の方は、お気軽にお問い合わせください。



医療法人 **札幌 山の上病院**
心臓リハビリテーションセンター

〒063-0006

札幌市西区山の手 6 条 9 丁目 1 番 1 号

TEL.011-621-1200 FAX.011-621-3577

地域医療連携室（内線 1273）まで

<https://www.yamanoue.ne.jp>



(※1 引用文献)

Long-Term Clinical and Angiographic Follow-UP After Coronary Stent Placement in Native Coronary Arteries
by Takeshi Kimura, MD; Kenichi Abe, MD; Satoshi Shizuta, MD; , et al. Circulation. 2002;105:2986-2991