

# 日野病院の新たな取り組み

平成26年 8月1日 ~ '心臓リハビリテーション' スタート~

心臓の病気を患っておられる患者さんが、1日も早く快適な社会生活や家庭生活に戻り、さらに再発を予防することを旨とした '心臓リハビリテーション' を新たに開設しました。

## 心臓リハビリテーションとは？

心筋梗塞や狭心症等の心臓の病気を患っておられる患者さんが、体力・精神的自信の回復、社会復帰、再発予防等、快適で質の良い生活を維持することを目指した '運動療法' '生活指導' 等を中心としたプログラムです。

## 心臓リハビリテーションの特徴は？

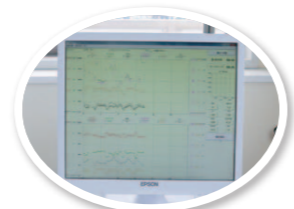
### 個別運動プログラムを作成



▲エルゴメーターを用いた心肺運動負荷試験

エルゴメーターを用いた心肺運動負荷試験を定期的に行うことにより、患者さん一人ひとりに適した運動プログラムを作成します。

心肺に負担がかからない効率の良い運動を、楽に長く継続して行うことができます。



▲呼吸情報をリアルタイムで表示する呼吸ガス代謝モニター

心肺運動負荷試験とは、運動により負荷をかけながら、心臓と肺の機能を同時に測定する検査です。心電図、血圧、また呼吸中の酸素・二酸化炭素濃度等を測定することにより、最大運動能力を判定します。

### 多職種のスタッフによるサポート体制

運動療法だけでなく、看護師・薬剤師・管理栄養士による生活指導・服薬指導・栄養指導等を行い、体力向上や再発防止を目指し、患者さんをサポートします。



▲管理栄養士による栄養相談

## 心臓リハビリテーションの対象となる疾患は？

急性心筋梗塞後・狭心症・心臓手術後・慢性心不全・末梢動脈閉塞性疾患・大血管疾患(大動脈解離・大血管手術後) 等

## 心臓リハビリテーションの効果は？

- 心臓のトラブル発生率の低下
- 心臓・肺の動きが良くなり体力が向上(同じ運動をしても心臓への負担は減少)
- 血圧・血糖値が安定
- 動脈硬化の改善・予防
- 不安やうつ状態が改善

健康寿命が延長され、心身両面から快適な生活を長く続けることができます。

## 運動療法の流れは？

心肺運動負荷試験により、個別運動プログラムを作成 ※結果によっては心臓リハビリテーション適応外となる場合があります。

① **メディカルチェック** (血圧測定・体調確認等)



② **準備運動** (呼吸指導・ストレッチ・軽運動)



③ **有酸素運動** (ウォーキング・自転車こぎ)



④ **レジスタンストレーニング** (筋力トレーニング)



⑤ **整理体操** (ストレッチ・リラクゼーション)



⑥ **メディカルチェック**

※運動中、転倒の危険性が高い方には理学療法士によるバランストレーニングや応用動作練習等を行います。

## 実際に心臓リハビリテーションを受けられた患者さんの声 (80歳女性)

9年前に心臓の手術を受けました。今は回復して、ずっと続けていた水泳にも復帰することができましたが、今後の生活を考えると不安な面があり、何よりも大好きな水泳をできる限り続けていきたいので、日野病院で心臓リハビリテーションを受けることにしました。自転車をこぐのは久しぶりで緊張しましたが、先生や理学療法士の方のアドバイスを受けながら行うので、安心して楽しく続けられそうです。



実施時間等詳細についてはお問い合わせください。 日野病院事務局 ☎072-235-0090

## 平成26年 7月19日(土) 第1回循環器セミナー開催

テーマ：血管ケアで元気に長生き ~動脈硬化が原因による様々な病気とその予防について~  
講師：循環器科専門医師(心臓リハビリテーション担当医師)服部副院長

服部副院長のユーモアを交えたわかりやすい解説に、笑いが起こる楽しいセミナーとなりました。講演後の質疑応答では、大勢の方が積極的に質問され、関心の高さがうかがえました。また、\*CAVIの無料体験も実施しました。暑い中、たくさんの方にご参加いただき、ありがとうございました。

\*CAVI… 仰向けの状態で両腕両足首の血圧と脈波を測定します。血管の硬さ・動脈のつまり・血管年齢が分かり、動脈硬化に伴う病気の早期発見・予防に役立つ検査です。

