■心不全（心臓リハビリテーション外来）

１．心臓リハビリテーションとは？

日本では高齢化の進行に伴い心不全患者が年々増加しており、今後も2030年頃まで増え続けると予測されています。下記に示す「心不全病みの軌跡」のように、心不全は一度発症する（stage Cに入る）と再発を繰り返しやすく、そのたびに心臓の機能が徐々に低下していくことが知られています。

そのため、再発予防を目的とした薬物治療が重要となりますが、近年ではそれに加えて心臓リハビリテーションの重要性が注目されています。

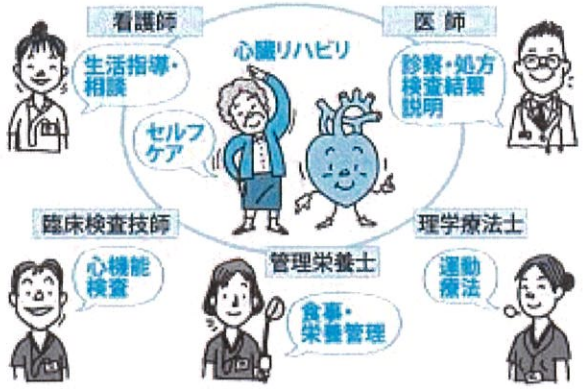
心臓リハビリテーションとは、単に運動を行うだけではなく、

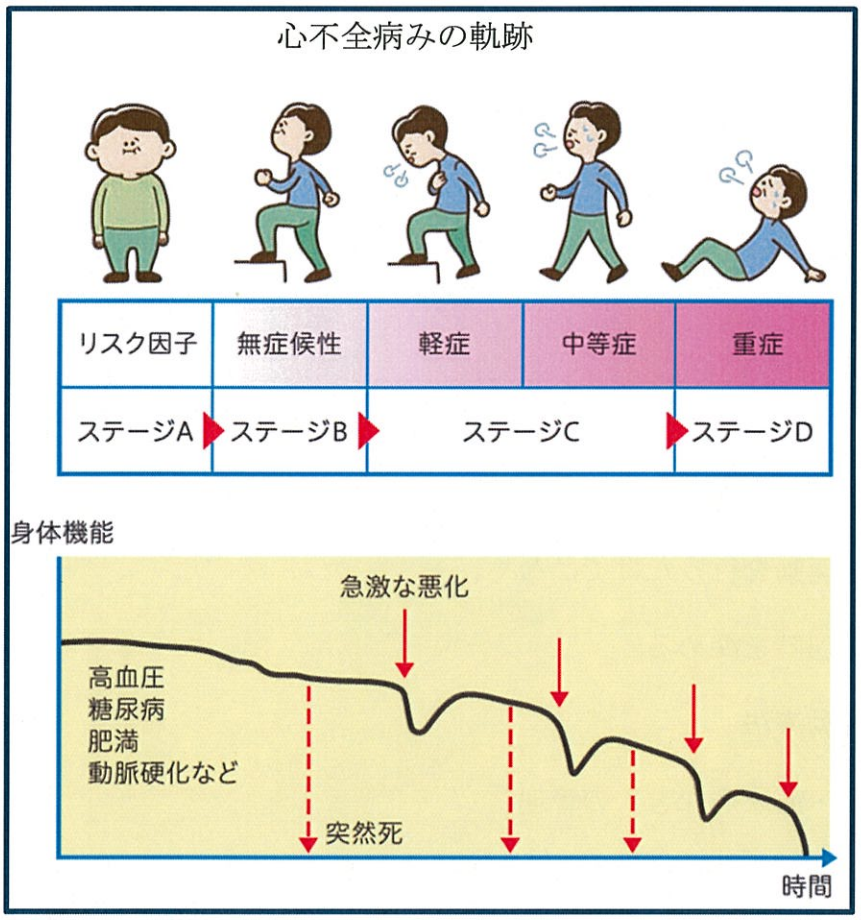
- ご自身の心臓の病気について理解を深める
- 個々の状態に応じた安全な運動療法
- 生活習慣や危険因子（高血圧・糖尿病など）の管理
- 不安やストレスに対する心理的サポート

などを包括的に行う治療プログラムです。

当院では、医師を中心に、理学療法士、看護師、薬剤師、管理栄養士など「多職種チーム」を結成していますので、患者さん一人ひとりの状態に合わせた最適なリハビリテーションを提供しています。

多職種チーム





■ 対象となる病気は？

心臓リハビリテーションには適応となる疾患があり、主に以下のような病気の方が対象となります。

- 慢性心不全
- 狭心症
- 心筋梗塞後
- 心臓手術後（TAVI 後を含む）
- 末梢動脈疾患（下肢閉塞性動脈硬化症など）

■ 心臓リハビリテーションの効果は？

「心臓病があると安静にしていないといけない」と思われがちですが、適切に管理された運動療法と疾病管理を行うことで、再発予防や予後改善につながることが明らかになっています。

心臓リハビリテーションには、以下のような効果が期待されます。

① 心肺機能が向上し、持久力や体力が改善します

② 筋力や骨の強度が保たれ、加齢に伴う身体機能の低下を防ぎます

③ 狭心症や心不全の症状の軽減が期待されます

④ 血圧の改善につながります

⑤ 糖尿病の改善、中性脂肪の低下や、善玉コレステロール（HDL）の増加が期待されます

⑥ 不安や抑うつの軽減など、精神的な安定にも寄与します

⑦ 突然死を含む死亡率の低下が報告されています

（冠動脈疾患では総死亡率が 20%以上改善、心不全では入院率の低下が認められています）

■ 心臓リハビリテーションはずっと通う必要がありますか？

「薬と同じように、一度始めたらずっと通院し続けないといけないのでは？」と不安に感じる方もいらっしゃるかもしれません。

ご安心ください。

当院の心臓リハビリテーションの目的は、ご自身の心臓にとって適切な運動の強さや方法を身につけていただくことです。

そのため、まずは数か月間、週 1〜2 回のペースでご参加いただき、専門スタッフの指導のもとで安全に運動を行います。その中で、ご自身に合った運動量や体調の変化を理解していただきます。

その後は、ジムやご自宅などで、学んだ内容をもとにご自身で運動を継続していただくことが可能です。

運動を始める際の不安や疑問についても、理学療法士などの専門スタッフが丁寧にサポートいたしますので、安心してご相談ください。

ぜひ、ご自身に合った「心臓リハビリテーション」を身につけていただければ幸いです。

受診・紹介に関して

1:紹介状あり／なしいずれも対応可能ですが、可能であれば紹介状をご用意ください

2: 0287-37-2221**（代表番号）**より予約を取得してください

3:責任医師：佐藤貴雄

4:**心臓リハビリテーション外来：**毎週金曜日