



仙台市泉区の商業施設で行われた心臓リハビリのイベント



理学療法士のアドバイスを受けながら
自転車エルゴを体験する来場者

心疾患 死因第2位

強いハートつくるっ！ 「心臓リハビリ」広まる

リハビリテーションは加齢、病気、けがを起因とする四肢の不調や、病後の身体機能の回復を目指す療法。一般的には整形や脳神経など外科系の治療の二環というイメージが強いが、最近は循環器系の診療科による「心臓リハビリ」が広まっている。国内の心疾患での死亡数は、がんに次いで第2位。日頃から心臓にも気を配りたい。昨年、心臓リハビリを始めた仙台市泉区の松田病院のスタッフや関係者に話を伺った。

心臓リハビリは専門医が中心となり、関係するスタッフがチームを組んで、心疾患のある患者の身体機能や生活習慣の改善を図るとともに、再発予防にもつなげている。その取り組みは強いハートをつくる上で、患者以外も大いに参考になりそうだ。

松田病院は先ごろ、泉区の商業施設で心臓リハビリの啓発イベントを開催。来場者にリハビリでの取り組みや、日頃から

心肺機能を気遣う大切さをPRした。

健康な体づくり大切

心疾患といっても心不全や不整脈、弁膜症などさまざま。血液を通じて脳疾患や腎疾患とも密接に関わる。加齢により心臓のポンプ機能は低下し、うっ血にもつながる。

中心メンバーの医師で循環器科部長の小西章敦さんは「平均寿命と健康寿命の差は男女平均で10年前後。この期間に介護が存在します。できるだけ寝たきりにならない体づくりが大切」と強調する。

心臓リハビリは①心臓や血管の病気で低下した

心臓リハビリで期待される効果

- 運動能力・体力の改善
- 息切れなど自覚症状の改善
- 動脈硬化の元となる脂質代謝の改善
- 不安など精神面の改善により、快適な社会生活を送ることができる
- 再発予防や死亡率の改善

体や心の状態を改善し、社会復帰を目指す②動脈硬化や心不全といった病態の進行を抑制、軽減し、再発や再入院、死亡を減少させる③その人らしく、快適で活動的な生活を実現させるーが目的。

対象となるのは、心臓や血管に持病がある、または手術を受けた人（心筋梗塞、弁膜症、狭心症など）。医師が必要と認めた場合にリハビリが適応となる。それぞれの病態に適したリハビリを提供するほか、自宅でのトレーニングや生活指導も行う。

期待される効果は別表の通り。「かつては特に術後は寝ていた方が安心と言われていたが、体力や免疫が落ち、かえって肺炎や合併症のリスクが高まる」と小西さん。リハビリを通して心臓はもろん、健康な体づくりにつなげる。

無理のないリハビリ

心臓リハビリでは運動療法が大きな比重を占める。身体の状態に応じた有酸素運動と筋力トレーニングなどの運動プログラムを実践するが、「心臓

家庭で気軽に実践

スクワット

スクワットは家庭でも気軽に行える運動です。ダイエットに効果的であることで知られますが、筋肉を鍛え、足腰を強くし、元気な体の維持にもつながります。また、身体への適度な負荷は心臓や血管をはじめ、体内の諸器官も健やかに保てます。



① できるだけ、かかとを上げて爪先立ちして背筋を伸ばす。腕は斜め下にピンと伸ばして指先をテーブルにつける



② ゆっくりと地面が爪先からかかとに、テーブルが指先から手のひらがつくような感じで、腰を下ろす。また①に戻る

※無理せず、ゆっくりと。①②合わせて1セットとし10回が目標。これを毎日1回実践



松田病院の心臓リハビリに関わるスタッフによる「ハートチーム」。それぞれの専門分野を生かし、連携を図りながら最適なりハビリを提供している

運動だけではなく、バランスの良い栄養の摂取も重要だ。これは病気の有無にかかわらず、全ての人に言えること。管理栄養士の鈴木奈緒子さんは「運動、休養、栄養が健康を保つためのポイント」と強調する。循環器に悪影響を及ぼすメタボリックシンドロームは、何か一つまずいところがあると、後はドミノ倒しのように悪循環に陥りやすくなり、最

最終的に心不全を引き起こす原因に。一つ目の駒に当たる生活習慣から気を付けたい。心臓リハビリには食事療法もある。決して食事制限ではなく、自分の体に合った食事を適量取ること。食事の基本形は「二汁一菜」で、一日三食をきちんと摂取し、生活リズムを整えることが大切だ。

ポイント①適正体重 ②減塩③脂質控えめ④の3点。食物繊維を毎食しっかり取り、ビタミンやミネラルも補給し節酒も肝心だ。塩分は高血圧や合併症を防ぐために1日6g以下が目安。「例えば漬物は1食で5切れを食べていたら4切れにするとか、いろいろな料理で少しずつカットするだけでも減塩につながります」と鈴木さん。調味料は減塩のみで、しょうゆがお勧め。香辛料を使ったり酸味を効かせたりと薬味も工夫し、食材本来の味を楽しむように心掛けるなど、ちょっとした工夫や意識の持ち方で食習慣が好転する。

リハビリ特有の配慮が必要」と話すのは理学療法士で、心臓リハビリテーション指導士の菅野美香さん。心臓に過度な負荷をかけることはできないため、心肺運動負荷試験(CPX)を実施。マスクを着用して自転車こぎ、運動中の酸素吸入量、二酸化炭素排出量を装置で分析し心電図検査も行う。現在の体力や安全で効果的な運動レベルが分かり、個別の状態に応じたオーダーメイドなりハビリが可能となる。松田病院ではCPX装

置のほか、県内では珍しいワイヤレスの12誘導心電計を導入。運動中の心臓の状態を把握できるようになった。心臓リハビリ導入に関わった東北大学大学院工学研究科特任助教の伊藤大亮さんは、CPXの結果に応じた適切な運動量は安全に、かつ大きな効果が期待できま

「実際のリハビリでは、有酸素運動としてトレッドミル(ルームランニング)や自転車エルゴ(自転車こぎ)、空圧圧による一定の抵抗を受けながら筋力アップを図る」レジスタンストレーニングなどを行う。心疾患は加齢に伴い後期高齢者に多く、回復期や慢性期での心臓リハビリがQOL(生活の質)の向上や寿命の伸びに大きく期待される。また、体力が落ちて「手術は難しい」と言われた人が体力を取り戻し、手術を受けた例も

バランス良い栄養も



専用の機器で筋肉量や体脂肪などを測定



現在の体力や安全で効果的な運動レベルを把握するために重要な心肺運動負荷試験