

# 心臓リハビリ体験入院のご案内

## 心臓リハビリテーション体験入院3泊4日コースを始めました！

### ■心臓リハビリテーションとは？

心臓リハビリテーションとは、心血管疾患患者の身体的・心理的・社会的・職業的状态を改善し、基礎にある動脈硬化や心不全の病態の進行を抑制あるいは軽減し、再発・再入院・死亡を減少させ、快適で活動的な生活を実現することをめざして、個々の患者の医学的評価・運動療法・冠危険因子是正・患者教育・カウンセリング・治療最適化を多職種チームが協調して実践する多面的・包括的プログラムをさします。

1960年代に欧米で急性心筋梗塞患者を対象として始まった心臓リハビリは、長期安静臥床後の患者の早期離床と社会復帰をめざす「機能回復訓練」でした。しかし現在では、心臓リハビリは、虚血性心疾患・心不全などさまざまな心疾患患者のQOLと長期予後を改善する「疾病管理・予防介入プログラム」と考えられるようになりました。



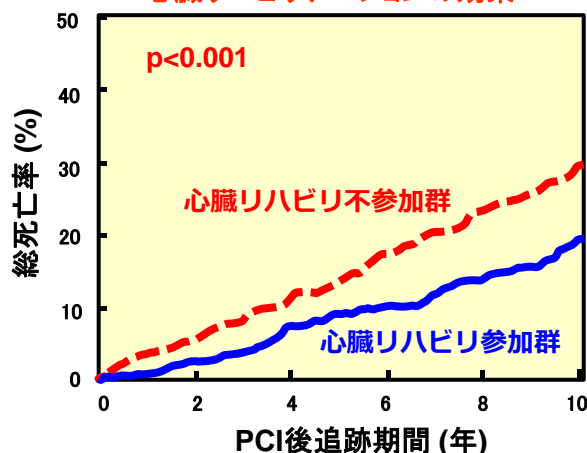
### ■心臓リハビリテーションの効果

心臓病の治療に関する世界最高レベルの学術誌「Circulation」に発表された研究において、1994～2008年に冠動脈ステント治療(PCI)を受けた虚血性心疾患のうち、背景因子を一致させた心臓リハビリ参加群719人と不参加群719人の長期予後(死亡率)を6年間追跡したところ、心臓リハビリ参加群は不参加群に比べ総死亡率が46%低下し、心死亡率が31%低下することが明らかになりました(右図)。この事実は、冠動脈の狭窄がステントで治療された患者でも心臓リハビリに参加することにより長期予後が改善することを示しています。

心臓リハビリは下表に示すとおり、心疾患患者の運動耐容能を高め、冠危険因子を改善するだけでなく、不安・抑うつを軽減し、QOLを改善し、ステント治療後・慢性心不全患者の再入院率を抑制し、さらには心血管死亡率や総死亡率を低下させて長期生命予後を改善することが多くのエビデンスで示されています。

これらのエビデンスを踏まえ、日・米・欧の急性冠症候群(急性心筋梗塞・不安定狭心症)、冠血行再建(冠動脈バイパス術・冠動脈インターベンション)施行後、安定狭心症、慢性心不全、末梢動脈閉塞性疾患などの各種心血管疾患診療ガイドラインにおいて、心臓リハビリへの参加がクラス I として強く推奨されています。

図. 冠動脈ステント治療後患者に対する心臓リハビリテーションの効果



(Goel K et al, Circulation 2011;123:2344-2352)

表. 虚血性心疾患と心不全に対する心臓リハビリテーションの効果

- 1) 運動耐容能改善
- 2) 冠危険因子(高脂血症、高血圧、糖尿病、肥満)改善
- 3) 狭心症症状・心不全症状の軽減
- 4) 不安・抑うつを軽減、QOL改善
- 5) 血管内皮機能・血液凝固線溶系・自律神経機能の改善、炎症性サイトカイン低下
- 6) ステント治療後の再入院抑制、慢性心不全の再入院抑制
- 7) 虚血性心疾患患者の心血管死亡リスク低下、総死亡リスク低下



## ■心臓リハビリ体験入院とは？

国立循環器病研究センター心血管リハビリテーション科では、狭心症・心筋梗塞・心臓手術後・心不全などの患者様で、これまでに心臓リハビリを受けていらっしゃらない方のために、心臓リハビリを体験できる短期入院コースとして、**7泊8日コース**、**2週間コース**を以前から実施していました。今回、まとまった期間の入院がむずかしい患者様のために、さらに短期間の**3泊4日コース**を新設し、患者様のご都合に合わせて入院期間・コースを選んでいただけるようにしました。体験入院終了後(退院後)は、心臓リハビリの効果を実感するための、外来通院リハビリに3～5ヶ月間継続参加していただくことをお勧めします。

## ■「心臓リハビリ体験入院3泊4日コース」の内容

心臓リハビリ体験入院**3泊4日コース**の内容は以下のとおりです。

- 入院期間：月曜日入院→木曜日退院(3泊4日)
- 対象：狭心症、比較的最近(約6ヶ月以内)の急性心筋梗塞、心臓手術後、心不全
- 検査内容：心電図、胸部X線、採血、心機能(心エコー)、運動耐容能(心肺運動負荷試験)
- 指導内容：医学的評価(心機能・重症度)、冠危険因子チェック(血圧・血糖・脂質など)、食事・生活指導、心臓リハビリ講義の受講
- 心臓リハビリ体験：運動処方(最適運動メニューの決定)、運動処方に基づく運動療法体験(歩行・自転車こぎ・体操など)、在宅運動療法指導

## ■「心臓リハビリ体験入院」のその他のコース

- **7泊8日入院コース**：木曜日入院、翌週木曜日退院(7泊8日)で、3泊4日コースより充実した心臓リハビリ体験が可能です。
- **2週間入院コース**：2週間の入院で、検査・指導から心臓リハビリ導入、最適運動処方決定までじっくりと体験していただくことができます。
- 多忙で入院は無理だが外来心臓リハビリにどうしても参加したいという方には、外来のみで実施することも可能ですので、ご相談下さい。



## ■国立循環器病研究センターの心臓リハビリの特長

国立循環器病研究センターの心臓リハビリ施設はわが国最大の規模を誇り、心臓リハビリテーション指導士資格を持つ循環器専門医・看護師・理学療法士らが専門的立場から運動療法指導および生活指導を実施します。

心疾患の運動療法では、最小のリスクで最大の効果を得るために疾患重症度に応じた最適運動メニュー(運動処方)の決定がきわめて重要です。当センターでは専門医により実施される心肺運動負荷試験の結果に基づいて症例ごとに最適運動処方が決定されます。

心臓リハビリによるQOLと長期予後の改善は、外来心臓リハビリの継続参加により得られるものです。当センターでは退院後も外来心臓リハビリへの継続的参加をお勧めしています。



## ■連携登録医の先生方へお願い・・・

心臓リハビリ体験入院あるいは外来での心臓リハビリ参加をご希望の患者様がいらっしゃいましたら、国立循環器病研究センター専門医療連携室(電話06-7637-5050、FAX 06-6833-5126)経由で、初診外来(担当医師：心臓血管内科・後藤、野口、中西道)にご紹介下さい。



## お問い合わせ先

国立循環器病研究センター心血管リハビリテーション科  
〒565-8565 吹田市藤白台5-7-1  
電話 (06)6833-5012 (内線2740)

