

「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、心臓病の患者さんが、体力と自信の回復、社会復帰、再発防止をめざして、プログラムにもとづいて運動療法・生活習慣改善などの活動を行うことです。
- ひと言で言えば、心臓病の患者さんが、**快適で質の良い生活**を取り戻すための総合プログラムです。
- 具体的には、それぞれの患者さんの病状に応じて**最適な運動の強さ**を決め、心電図に異常が現れないか監視しながら、安全・効果的に**運動トレーニング**を行います。また食事療法・禁煙・在宅運動療法などの**教育・指導**、復職や不安についての**相談・アドバイス**も行います。
- 心臓リハビリにより、次の**効果**が期待できます。

- ①**運動能力**が増加し、楽に動ける。
- ②**冠危険因子**が改善する。
- ③狭心症や心不全の**症状**が軽くなる。
- ④**不安やうつ状態**が改善し快適に生活できる。
- ⑤血管内皮機能(血管が広がる能力)や自律神経機能が改善する。
- ⑥将来の**死亡率**や**再入院率**が減少する。

- 日本循環器学会や欧米の**治療ガイドライン**では、心筋梗塞や狭心症の患者さんは、急性期の治療のあとに、回復期の心臓リハビリプログラムに参加することが望ましいとされています。
- 心臓リハビリの効果を得るためには、入院中だけでなく、退院後も、**外来通院心臓リハビリ**と**在宅運動療法**を継続することが大切です。