

## 心筋梗塞の患者さんへ

# あなたの心臓 のこと、 どれだけ知っていますか？



心筋梗塞や狭心症を疑う症状について知っていますか？



心不全になるリスクや対処法について知っていますか？



飲んでいる薬の役割について知っていますか？



心筋梗塞発症率を高める基礎疾患をいくつもっているか知っていますか？



適切な運動強度について知っていますか？



運動時に注意すべきことについて知っていますか？

急性心筋梗塞の患者は退院後3年以内に、  
**約30%の人が再入院\*または再発しています。**

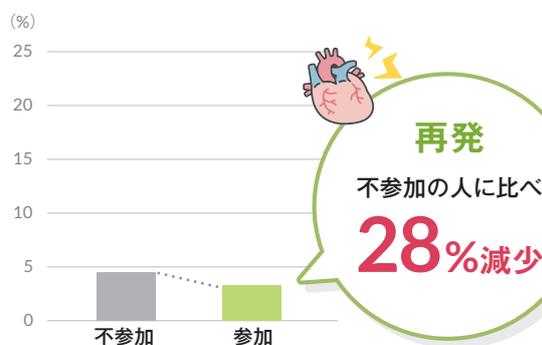
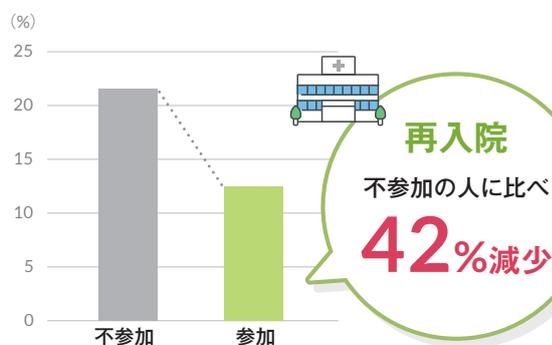


\*再入院：心筋梗塞の再発や心不全などによる入院

Circ J. 2017;81:958-965.

しかし、心臓リハビリテーションに参加することで、再入院・再発を予防することができます。

### 心臓リハビリテーションによる再入院・再発の予防効果



Cochrane Database Syst Rev. 2021;11:CD001800.

心臓リハビリテーションは、再入院・再発を予防し、  
体力や生活の質の向上などを旨とする治療プログラムです。





心臓リハビリテーションでは、  
あなたの症状に合わせて、運動療法や生活習慣指導を行います。

紹介動画  
二次元コード ▶



### 歩行や自転車こぎなどの運動療法

歩行や自転車こぎ、体操などの有酸素運動を中心にを行います。  
専門のスタッフが、患者さんの病状に応じて運動の時間や強度などの調整を行います。心臓の機能に不安のある方でも安心して運動していただけるように、心電図や血圧、自覚症状などをチェックして負荷量の見直しを行っています。



### 病気や薬・食事・運動などについての講座

医師や看護師、理学療法士、栄養士、薬剤師などから心臓病にまつわる様々な情報を学びます。  
心臓病のことや生活習慣病のこと、食事のことやお薬のこと、日常生活での注意点、もしもの時のための心肺蘇生法などについて知識を得ることができます。講座は患者さんだけでなく、ご家族も一緒に参加することが可能です。



### 個別のカウンセリング

医師や看護師が日常生活の注意点や復職など退院後のことについて、個別にカウンセリングを行います。  
病気と上手く付き合っていくためには、自分の体調を自分でチェックし、病状が悪化した時には適切に対応するという自己管理能力が大切です。  
心臓病や生活習慣病との付き合い方のコツを身につけるための支援をします。



健康的な生活のために、まずは5ヶ月（週2-3回）参加してみましよう。

### 予約方法