

生き！生き！ライフ

週2、3回 有酸素運動

遠藤 教子 医師



■ 心臓リハビリ

心臓の病気を治療したのに、息切れや疲れやすさがある。検査を受けても「心臓は安定している」と言われてしまつた。さて原因は? 実は体の筋肉が減つてゐる可能性があります。心臓病の方は、どのくらい動けるか心配で、日々の活動量を減らしがちです。すると、かえつて体力が落ちます。

心臓リハビリテーション(以下、心リハ)を受けると、心臓に負担のない活動量が把握でき、体力もついて息

切れや疲れやすさも減ります。心リハの主な目的は①心臓病治療後、不安のない家庭・社会生活を送れるようになりますこと②再発予防です。県内でも実施できる施設が増えており、入院中から心リハが行われることが多くなってきました。

実際にどうなことが行われるのでしょうか。外来心リハを例に紹介します。心リハ通院患者さんは、有酸素運動を中心とした運動お薬継続の大切さなど、医に通います。有酸素運動は心臓に負担がなく安全です。医師立ち合いの心肺運動負荷試験で、有酸素運動の負荷量を調べます。

検査の結果から、専門医がその方にあつた運動処方を作成します。その処方にから心リハ指導士らが見守る環境で行います。週2、3回の通院が効果的です。また、生活習慣の見直しも大切な要素です。減塩や目かおりやま内科副院長・心臓リハビリテーション認定医) = 次回掲載4月18日

さらに、症状が悪化した際の対処の方法なども学びます。退院後外来心リハに通院できない場合には、自宅でできる安全な運動方法や再入院しないための日常生活の注意点を、主治医に確認するとよいでしょう。

心筋梗塞後、心リハを続け、趣味のテニスを再開できた方もいます。コロナ禍においても、活動量を減らさない工夫が大切です。(県

医師会員、郡山市、長者2丁目かおりやま内科副院長・心臓リハビリテーション認定医) = 次回掲載4月18日