

お医者さん からの アドバイス

心臓病の治療
心臓リハビリテーション



長者2丁目かおりやま内科
循環器内科専門医
心臓リハビリテーション認定医
遠藤 教子 副院長

ついで、息切れも減り、疲れることなく、毎日楽しくすごすことができます。

では、心リハってどんなことをするのでしょう。一つ目は運動です。おもに、有酸素運動が心臓病の方には向いています。有酸素運動は心機能が低下することなく安全です。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。一人一人に合った運動処方のもと、心リハ指導士らが見守る環境で安全に運動を行います。「自分一人でも、運動はできる」と思う方もいるかもしれませんが。しかし、やりすぎには注意が必要です。心リハに参加することで自分の心臓の状態にあった運動量を確認できます。心リハの二つ目は生活習慣の見直しや治療の継続です。減塩やお薬継続の大切さなど、医療スタッフと確認していきます。

心リハは、医療保険で認められた治療です。心リハを受けることができる方は、心筋梗塞後や狭心症、足の動脈硬化症の方、心臓や大動脈の手術をされた方、そして慢性心不全の方です。心血管の病気の原因の多くは、動脈硬化です。

毎日を取り戻すことができるでしょう。心筋梗塞後、外来での心リハを続け、趣味のテニスを再開できた方もいます。健やかな毎日を手に入れることができる治療

の一つが、心臓リハビリテーションです。心リハについての相談は、循環器専門医にすることをおすすめいたします。

病変部の治療が終わっても、他の部位にまた病変ができて再発することはよくあります。治療後、心リハに参加することで、再発を予防することも可能です。

入院治療を終えたら、今度は日常生活に戻るための治療がスタートします。それが、心リハです。心リハ治療を受けることでより安心した

息切れがしたり、疲れやすかったり…。心臓病になり、治療し、お薬もちゃんと飲んでいくのに、そのような症状が良くならないことがあります。検査をしても、「心臓はおちついているよ」と言われてしまったり…。心筋梗塞を患った方や、心臓の手術をされた方は、どの程度動けるか心配で、日々の活動量を減らしがちです。以前までは、「心臓が悪い方は安静にしましょう」と医師からも指導されていた時代もありました。しかし、そのような生活は、かえって体力が落ち、内臓機能もどんどん低下することが、現在はわかっています。そこで、心臓リハビリテーション（以下心リハ）を受けると、体力も