

## 第6回 心大血管リハビリテーションの紹介

### ● リハビリテーションセンター 理学療法士 二宮 直子

今回は「心大血管疾患リハビリテーション」について紹介します。心臓や血管の疾患（心不全や心筋梗塞、閉塞性動脈硬化症など）にかかっている方が対象となります。

心臓の病気になると、心臓そのものの機能が低下してしまうことに加え、しばらくベッドで安静にして治療をするため、体力や筋力も低下してしまいます。そこで、リハビリでは体力や筋力を回復して元のように動ける体に戻すお手伝いをしています。体力がつくと、同じ運動をしても心臓への負担が軽くなるので楽に動けるようになります。具体的には、ベッドから起きて歩けるようになったら、心肺運動負荷試験というもので運動能力（運動耐容能）を測定し、適切な運動強度、時間などを設定し、自転車エルゴメーター（自転車こぎ）やトレッドミル（歩行運動）を用いた有酸素運動と筋力を改善するためのレジスタンストレーニングを行います。リハビリの効果は体力、筋力を向上させることに加え、動脈硬化の危険因子の改善、血液をさらさらにする、ストレスを軽減することなどがあり、心臓の事故が減り、死亡率の減少や再入院減少効果があると言われています。そのため、退院後も運動の継続が必要であり、外来でのリハビリ通院や、自宅でできる運動を指導させていただいています。

また、看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床心理士などが連携して、退院後の生活、食事のとり方、薬の飲み方の指導や心のケアなども行っています。



（血圧測定）  
可能であれば血圧や脈拍を自分で測定し、運動前後の状態を自分で把握する練習をします



（エルゴメーター（自転車こぎ）・トレッドミル（歩行運動）  
設定した運動負荷と時間で運動をします

