

# 教えて!

## 市立病院

〈第 97 回〉

### 「心不全のリハビリテーション」

■問合せ／市立病院総務課企画財務担当 ☎ 22-2450

#### 【今月の医療職】

リハビリテーション科

せまはら まさと  
関原 雅人 副技師長

心不全とは「心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気」とされており、心臓に何らかの病気があることが原因で発症します。心不全であっても適切な強度の運動を実施することは、筋力の維持や体力の向上、不安やうつ改善、心臓病の原因となる危険因子（高血圧・糖尿病・脂質異常症など）の改善、心不全の再発予防などに効果があり、病状が安定し

ていれば積極的に行うことが推奨されています。運動は、本人の状態に合わせて「種類」「強さ」「頻度」「回数」を適切に処方して行います。ウォーキングや自転車漕ぎなどの有酸素運動、軽い筋力トレーニングといった運動に効果があるとされ、強い息切れや疲労感を感じない範囲で無理なく行っていきます。

また、心不全を繰り返すことで寿命が縮まるため、再発予防の教育も早期に行っていくことが重要となります。

当院では医療職で構成される心臓リハビリテーションチームが再

発予防の指導を行っており、日常生活での無理のない動作のポイント、水分制限や塩分制限などの食事指導、薬の必要性や飲み方などの服薬指導を分かりやすく説明するようにしています。

心不全のリハビリテーションは、体力の回復・自信の回復・社会復帰・再発防止を目指して、本人、家族、医療職、介護職などが一緒になって協力しながら進めるプログラムです。心不全になっても自分らしい生き方や生活ができるように、周りの人や地域で支えていくことがとても大切です。