

## 心臓リハビリテーションについて

心臓リハビリテーションとは、心臓病の患者さん

が体力や自信の回復、再発予防を目指して、

運動療法、生活指導、カウンセリング(生活相談)

などを一定期間にわたって受けるプログラムの

ことです。通常心不全や心臓病で入院した時

から外来通院しながら150日間、保険を使って

受けることができます。指導の核となるのが運動

療法ですが、なぜ運動することが心臓にとっていいのでしょうか。

### Q.心臓が悪い人は安静にしていたほうがいいのか？

心臓の機能が低下すればするほど運動能力も落ち、息切れしやすいと思っている

人が多いでしょう。でも実際は違います。患者さんの運動能力と心臓の強さは関係

がなく、慢性期の運動能力に関係しているのは骨格筋(手足の筋肉)の筋力や筋肉

量なのです。もちろん心不全になると筋肉への血流量や栄養が低下しますが、必要

以上に安静にしていることで筋力が急激に低下します。そのほか肺活量の低下や

血圧の低下なども起こりやすくなります。



## Q.心臓リハビリテーションをすることで何がどうよくなるの？

適切な運動を持続することで、筋力が  
つくだけでなく心不全の病態を改善し、  
死亡率を減らします。これは高齢者に  
も当てはまることがわかっています。そ  
のほか心不全による再入院も減らしま  
す。心臓の収縮力が変わらないのに

このような効果がある

のは驚きですね。

## Q.どの程度の運動をすればいいの？

保険診療で行う運動リハビリテーションは、運動の強さを機械で測りながら適切な運動処方を行います。でも大体の目安は「軽く汗ばむ程度の運動」を1日10分x2回からはじめ20-30分x2に増やしていくがいいとされています。でも過ぎたるは及ばざるがごとしです。やりすぎはいけません。特にペースメーカーが入っている方の中には、脈が一定で運動しても上がらない人がいます。そのような方は脈を目安にしないほうがいいでしょう。また足が悪くて運動できない方は、座ったままでできる筋力トレーニングなどでも効果があるとされています。さあ、もしあなたが定期的に体を動かしていないなら、今からでも間に合います。早速始めましょう。少しずつ無理のない程度から始め、継続することが大切です。

