

循環器内科専門医と
心臓リハビリテーション指導士による



「心臓リハビリ」



を実施しています！



福井総合病院

心臓リハビリテーションとは

心臓リハビリテーション（心臓リハビリ）とは、心血管病の患者さんが社会・家庭生活に復帰し、生活習慣を改善し、再発・再入院を予防することを目指して行う、運動療法や生活指導を軸としたプログラムです。

心臓リハビリに関して、心血管病による息切れ、抑うつ症状の改善。死亡率や再入院を減少させるなど、薬物療法に匹敵する治療効果が報告されているものもあり、まさに、心血管病の重要な治療の一つと言えます。

入院中の心臓リハビリは普及してきていますが、まだまだ知名度は低く、退院後の外来心臓リハビリの普及率は全国平均10%未満、福井県は6%と低値です。再発・再入院の予防や生命予後の改善に必要な不可欠であるとされていながらも、心臓リハビリが可能な施設は限られており、参加率も他の疾患（脳卒中や骨折後）に比べて格段に低いのが現状です。

福井総合病院では入院から外来まで、また、循環器内科専門医と心臓リハビリテーション指導士の資格をもつリハビリスタッフ等が、患者さま一人一人の病態に合わせた心臓リハビリを提供します。

心臓リハビリの対象疾患

対象疾患		保険適用
冠動脈疾患	急性心筋梗塞	○
	狭心症	○
心不全	慢性心不全*1	○
心臓手術後	冠動脈バイパス術後	○
	TAVI（経カテーテル大動脈弁置換術）後	○
	弁膜症手術	○
不整脈、デバイス植込み後		○*3
植込型VAD（補助人工心臓）装着後		○*3
心臓移植後		○*3
肺高血圧症		○*3
大血管疾患	大動脈解離	○
	大血管術後	○
	ステントグラフト内挿術	○
末梢動脈疾患 *2		○

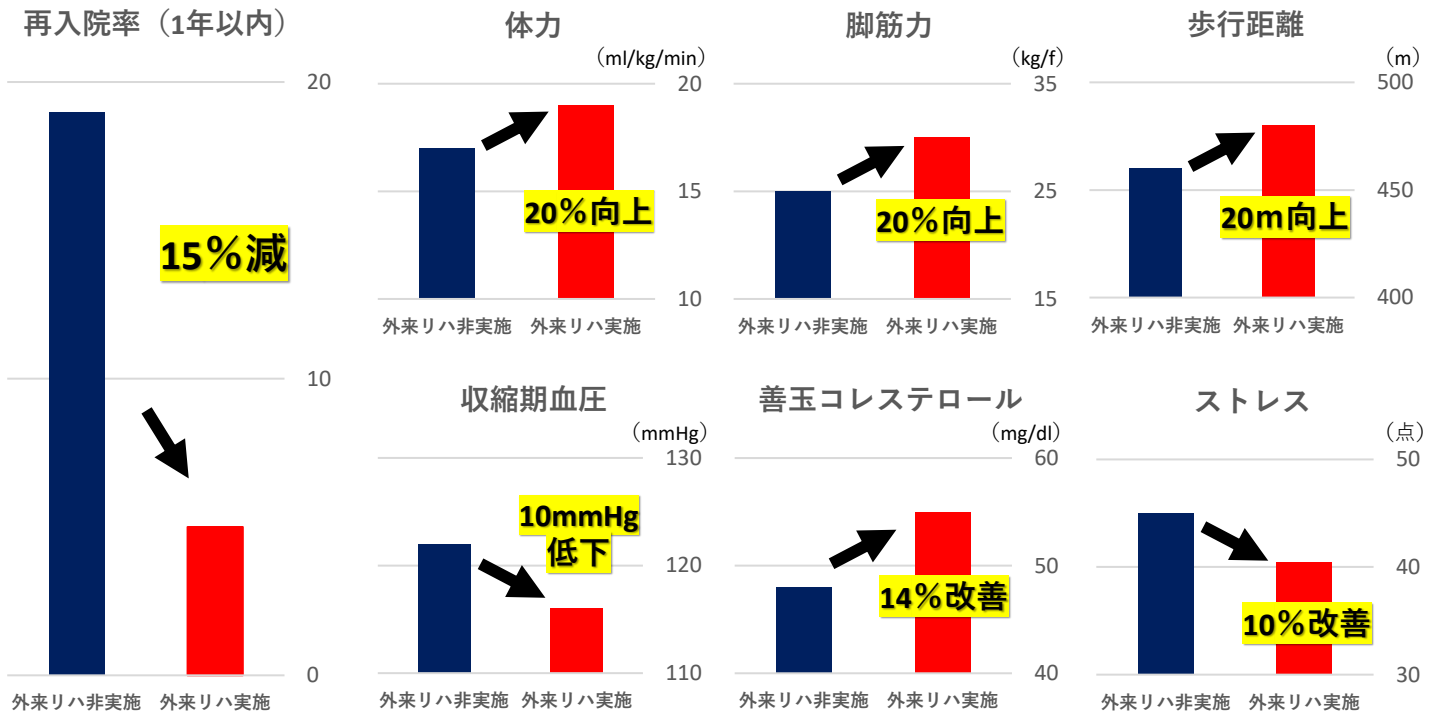
*1：慢性心不全の場合はLVEF40%以下、peak VO2が標準値の80%以下、BNPが80pg/mLまたはNT-proBNPが400pg/mL以上のいずれかを満たす場合。

*2：末梢動脈閉塞性疾患であって、間欠性跛行を呈する状態のもの。

*3：心不全などにより一定程度の呼吸循環機能の低下および日常生活能力の低下を来しているもの。

心臓リハビリの効果

心臓リハビリは再入院の防止、体力の向上や動脈硬化の改善、ストレス解消等の効果が認められています※。
※3～6ヶ月以上週3回以上継続して実施した場合



ほかにも、心臓リハビリには以下のような効果があります

- ・運動能力・体力が向上し、心不全症状（息切れ等）が軽減する
- ・筋肉量が増えて楽に動けるようになり、心臓への負担が軽減する
- ・動脈硬化の進行を抑制できる
- ・インスリンの効きが良くなって血糖値が改善する
- ・自律神経が安定して不整脈の予防になる

患者様の声



- Aさん はじめは着替えるだけでも息が切れていましたが、今では歩いた後でも息がほとんど切れなくなりました。
- Bさん リハビリで歩く習慣が身につきました。もっと長い距離を歩けるようにリハビリを続けたいです。
- Cさん 自分の体力にあわせた運動を教えてくれるので、安心して楽しく運動を続けられています。

心臓リハビリ開始までの流れ

※福井総合病院での外来心臓リハビリは**完全予約制**となっております。
※心臓リハビリ対象疾患についてはp1.をご確認ください。

福井総合病院・福井総合クリニックに入院・通院中の方

主治医または看護師、リハビリスタッフにご相談ください。
初回リハビリの日程調整を行い、リハビリ開始となります。
リハビリ開始後の流れは下記をご参照ください。

他院に通院中の方または

他院入院中に心臓リハビリを受けられていた方

- ・ご希望の方は、まずは主治医、かかりつけの先生にご相談ください。
- ・福井総合病院で心臓リハビリを受けていただくためには、
かかりつけの先生からの診療情報提供書（紹介状）が必要です。
※福井総合クリニック循環器内科通院中の方は**紹介状は不要**です。

地域連携室を通して、**福井総合病院**での初回受診日を予約
(第2・第4火曜 9:00~10:30)

※福井総合クリニックでは心臓リハビリを実施していません。

予約日当日

- ①来院・受付
- ②医師の診察
- ③心臓リハビリ開始

- ・初回は、身体機能や運動能力を把握するための検査と心臓リハビリを実施させていただきます。
(※運動が出来る服装で来院お願いします)
- ・評価の結果によっては、安全な心臓リハビリの実施や運動の効果判定のために、心肺運動負荷試験（p5.）の実施をご提案させていただく場合もございます。

次回予約

(2回目以降のリハビリの流れは次ページをご参照ください)

※当院では心臓リハビリ、緊急時の対応のみ実施させていただきます。
定期受診、内服調整などはかかりつけ医へのご相談をお願い致します。

心臓リハビリ当日の流れ

01 メディカルチェック・診察

血圧・脈拍・体重測定、内服・食事状況・体調確認後、循環器専門医による診察を行います

02 準備運動

ストレッチや四肢運動を行います

03 有酸素運動

自転車エルゴメーターや歩行運動を行います
各自の体力に合わせて運動強度を設定します

04 レジスタンストレーニング

自重による運動や重錘を使用した運動を行います
低強度から開始し、負荷量を調整していきます

05 クールダウン

ストレッチやリラクゼーションを行います

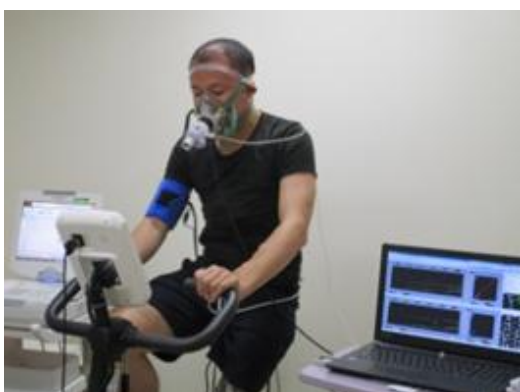
06 次回予約・会計

各自の予定に合わせて次回予約日・時間を調整します
会計し終了です

心肺運動負荷試験（CPX）について

下の写真のように、心電図・血圧計・呼気ガスを計測しながら、自転車を漕いでいただきます。循環器内科専門医が立ち会いのもと、自身の運動限界まで負荷をかけ負荷中の心電図や呼吸状態の変化、運動耐容能などを評価します。結果をもとに、有酸素運動の運動強度の決定や日常生活指導を行います。

心臓に病気があり運動を控えている方や適度な運動が必要と言われても具体的にどのように取り組めば良いのか分からない方も多いと思います。CPXの結果をもとに、運動処方を行い、個々に合わせた最適な運動指導を行います。



日時	毎週水曜日（予約制）
時間	14:30～ ※40分程度
場所	福井総合病院 呼吸検査室
持ち物	靴・水分・タオル・着替え
費用	約2,120～6,360円

※費用は保険の自己負担率により金額が異なります。

MEMO

心臓リハビリQ&A

Q 治療後、胸部症状や息切れがなくなりました。運動はしなくても良いですか？

A 息切れなど明らかな症状はなくとも、運動は動脈硬化の進展予防、心臓病の再発予防などに効果があることが多くの研究で報告されています。これらの効果は目に見えるものではなく、効果を体感しにくいかと思いますが、「運動は薬」と言われるほど重要視されており、継続して行っていくことがとても大切です。

Q 運動が苦手ですが大丈夫ですか？

A 大丈夫です。当院で行う運動はスポーツとは異なり、自立歩行が可能な方なら、どなたでもできるような運動種目です。身体の状態に合わせて、可能な運動プログラムを提供致します。

Q 自宅やジムで運動すれば同じではないですか？

A 心臓病を患っている方の場合、やみくもに運動を行うことはかえって心臓や血管に負担をかけることとなります。心臓リハビリでは、専門の知識を持つスタッフが、それぞれの患者さんの病状を理解した上で、運動内容や運動強度を調整致します。また、運動中に不整脈がないか、心拍数・血圧に問題がないかなどを確認することで、安全に運動療法が行えます。発症・治療後間もない方は特に外来心臓リハビリでの運動継続をお勧めします。また、心臓リハビリは運動だけではなく、体調・疾病管理なども併せて、医療スタッフがサポートすることで、再発や病状の悪化を防げる可能性が高まります。

Q 心臓リハビリはいつまで継続すれば良いですか？

A 可能な限り一生涯継続が必要と言われていています。心臓リハビリの保険適応は開始してから150日以内と制限されていますが、その後も継続したい場合はご相談ください。外来心臓リハビリ終了後も、リハビリで身につけた運動をご自宅で継続していただくのが良いです。ただし、ご病気の状態などによって、医師が運動療法が制限する場合もございます。

当院での実施日時・費用・持ち物

実施日時

火曜日・木曜日

午前 10：00～11：00

午後 13：00～14：00

費用（1回あたり）

1割負担	(初回) 約1,000円 (2回目以降) 約700円
2割負担	(初回) 約2,000円 (2回目以降) 約1,400円
3割負担	(初回) 約3,000円 (2回目以降) 約2,100円

※保険の自己負担率により金額が異なります。

持ち物

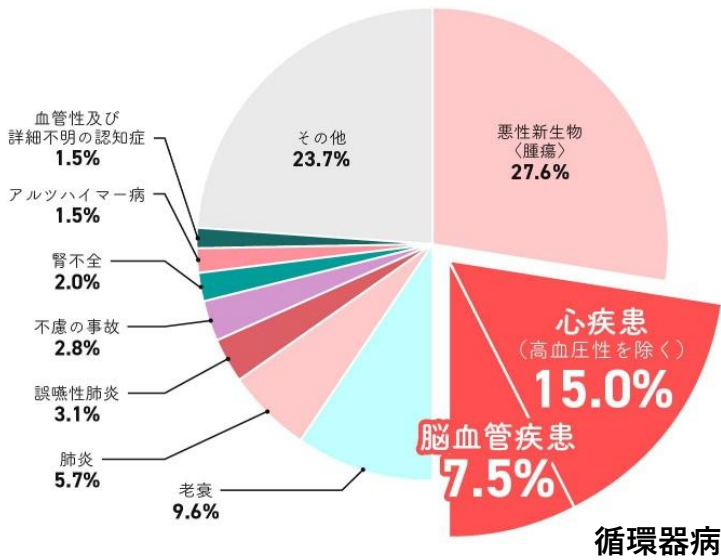
- ・動きやすい服装で来院してください
- ・靴は外履きのままで大丈夫です
サンダルなど脱げやすい履物は避けてください
- ・水分・タオルをご持参ください
- ・血圧手帳をお持ちの方はご持参ください
- ・福井県狭心症統一連携パスをお持ちの方はご持参ください

健康寿命を伸ばす！

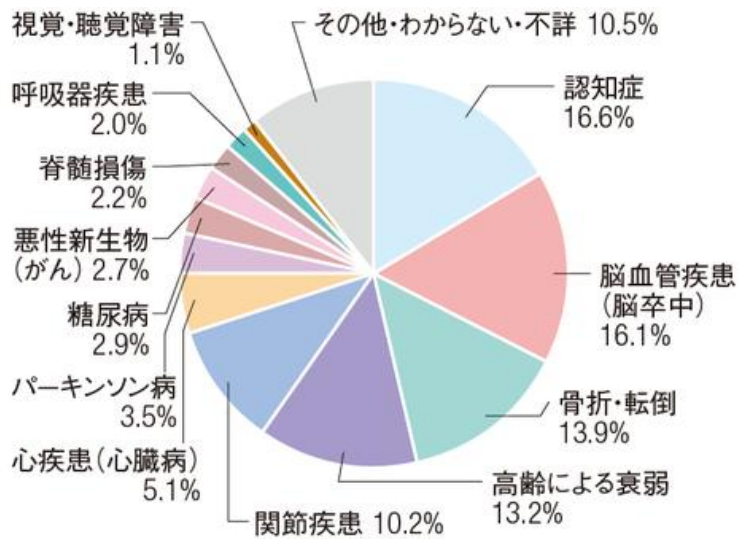
超高齢社会を生き抜くカギは心臓病予防

超高齢社会を迎えているわが国において心疾患患者さんは増加の一途をたどっています。日本人の死因の第1位は悪性新生物（がん）ですが、高齢者では第2位の心疾患と第3位の脳血管疾患とを合わせた循環器病による死亡者数はがん匹敵し、75歳以上の後期高齢者においては、がんを上回ります。

日本人疾患別死亡割合

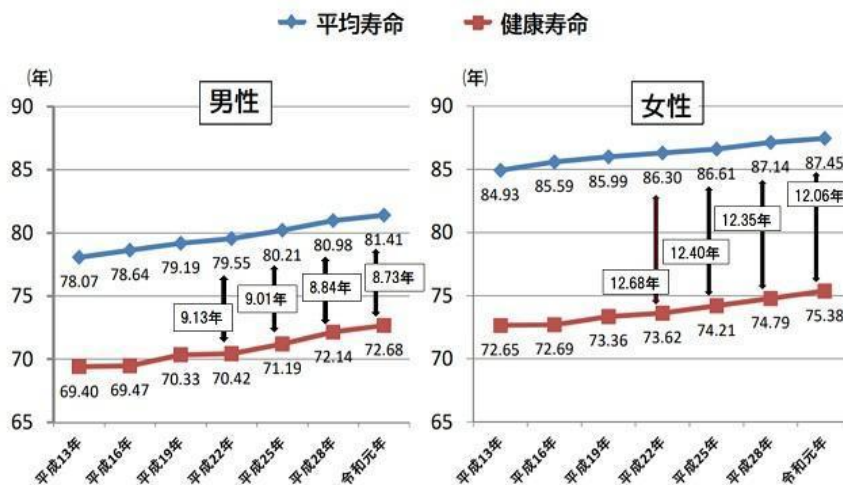


要介護に至った疾患割合

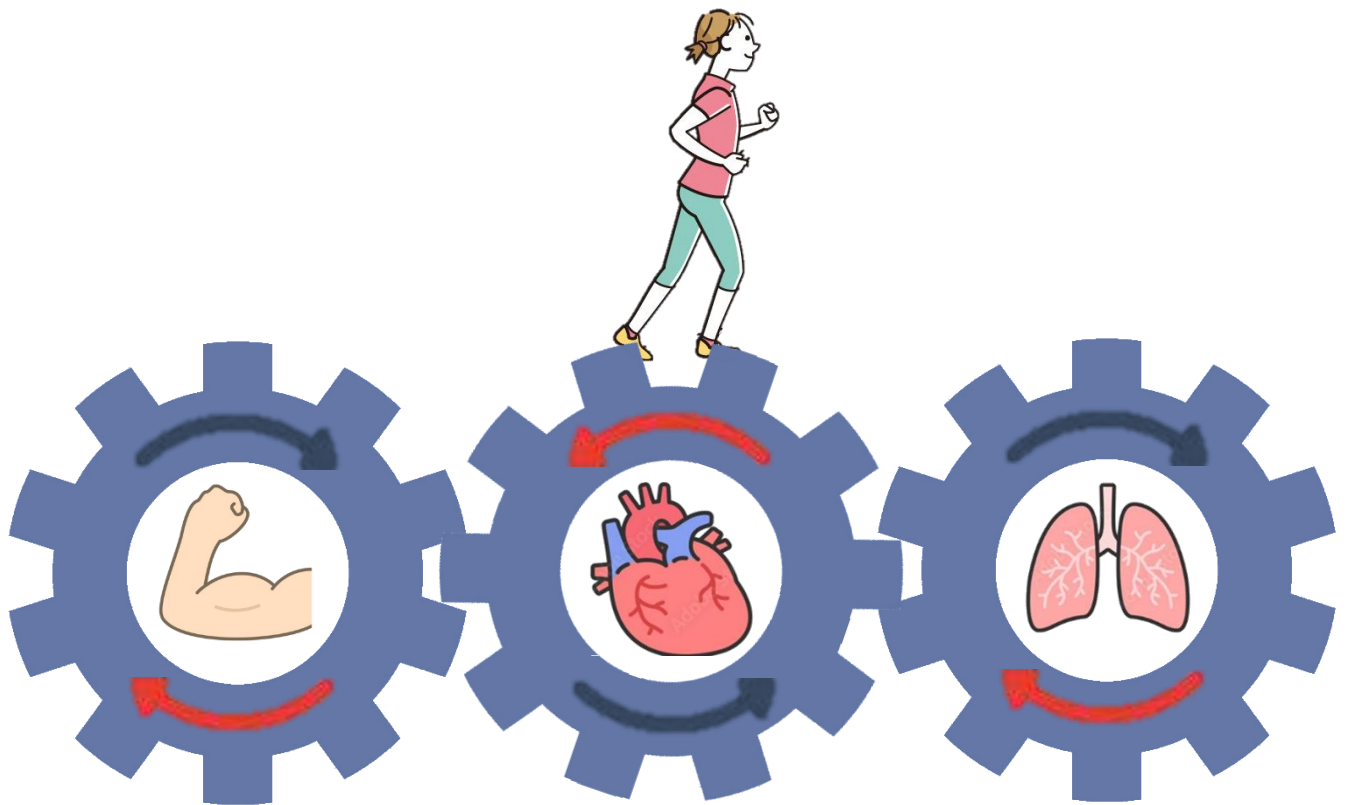


医療の発達により平均寿命は延びていることは皆さん知っての通りです。しかし平均寿命が伸びている＝元気な高齢者が多いというわけではありません。日本人の健康寿命と平均寿命の間は男性では約8年、女性では約12年の乖離があるとされています。ただ長生きするのではなく、健康に長生きする。健康寿命を伸ばすという意識が非常に大切です。

平均寿命と健康寿命の推移



私たち福井総合病院心臓リハビリテーションチームは、心臓リハビリを通して福井県民の健康寿命の延伸、再発予防に向けた取り組みを行っています。心臓病の治療は退院して終わりではなく、再発を予防していくスタート地点です。健康に長生きするために、ぜひ私たちと心臓リハビリを行いましょう！



お問い合わせ先

福井総合病院

リハビリテーション課 出村

TEL 0776-59-1300