

With

No.10

発効日
2020年10月

帯広協会病院 地域医療連携ニュース



心臓リハビリテーションセンター

高齢化とともに増加する心臓病
予防の鍵は地域の連携

社会福祉法人 北海道社会事業協会帯広病院

〒080-0805 帯広市 東5条南9丁目2番地
TEL:0155-22-6600 FAX:0155-24-7076

ホームページ
QRコード



心臓が悪いとは何か？

心臓は全身に血液を送るポンプです。心筋梗塞等でポンプに障害を生じるとホルモンや自律神経の調整でポンプ機能を維持しようとします(代償機序)。その代償機序が破綻すると、呼吸苦や浮腫などが症状として現れます。この状態を心不全といいます。心不全はさまざまな循環器病の最終形であり超高齢社会も相まって今後ますます増加します。この十勝においても同様です。



心臓病に運動が有効!?

心臓病では心機能が低下しているため、心臓に負担をかける運動は危険であり、運動はしない方が良いと考える時代がありました。

しかし、現在は個々の心機能に合わせた適切な運動が、心臓や血管の状態を良くすることが分かっています。過度な運動はやはり心臓には負担になります。そのため心臓病における適切な運動療法には専門的な検査や知識をもった医療者のサポートを受けることが望ましいのです。



国も注目する心臓リハビリ

2019年12月に脳卒中・循環器病対策基本法が施行されました。国民の健康寿命を延長するため循環器病に対する新しい取り組みが求められています。中でも心臓リハビリは再発予防や生命予後改善に関する科学的根拠が確立されており、新しい取り組みの中で重要な役割を果たします。



心不全は完治しない!?

呼吸苦や浮腫などの症状が出た心臓病(急性心不全)の人は、治療により症状が改善しても心臓の機能自体は正常に戻らないことが多いです。この状態を慢性心不全と呼び、症状が出ていなくても心不全であることを自覚することが大切です。慢性心不全に至っても日常生活を普通に送ることは十分可能ですが、適切な食事内容や運動習慣、確実な内服等で心臓病と「うまく付き合う」ことが大切です。



心臓リハビリとは？

心臓病の治療は薬物療法が基本ですが、それだけでは不十分です。運動、食事、内服の工夫、精神的サポートなど多角的アプローチが心臓病の再発抑制に有効であることが明らかになっています。これらのサポートを医師のみならず、多職種で行うことを心臓リハビリテーション(心臓リハビリ)と言います。





帯広協会病院 心臓リハビリ外来

— Obihiro Kyokai Hospital Cardiac Rehabilitation —

客観的なデータによる
病態に合わせた個別リハ

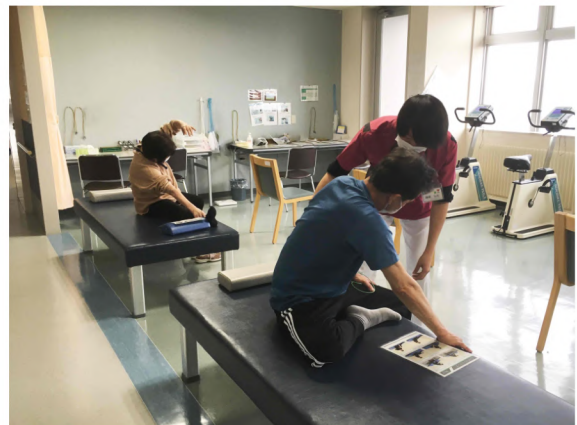
互いに励まし
心臓とカラダを健康に保つ

【新型コロナ対策】

1. マスク着用・消毒の徹底
2. 外来専従スタッフの対応
3. 運動器具どうしの間隔確保

- ① 心肺運動負荷試験(CPX)による心機能にあわせた運動強度を判定
- ② 定期的な外来通院による運動療法
- ③ 定期的な学習会, 個別栄養指導, 骨密度と骨格筋量計測の実施

当院ではその人の心臓・身体機能にあった運動を継続的に行なっております。体調の異変を早期に発見し対応できること、モチベーション維持や不安軽減に繋がること、知識を得ることで自己管理能力が身に付くなど、運動以外にもさまざまなメリットがあります。



十勝の心臓リハビリ普及に向けて



帯広協会病院 副院長(循環器内科)
心臓リハビリテーションセンター長
日本心臓リハビリテーション学会評議員

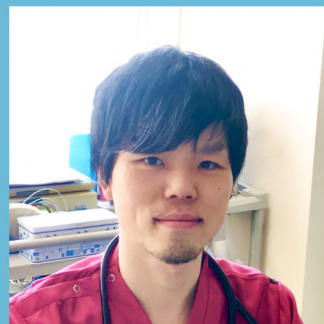
吉田 一郎

心臓リハビリを勧める理由

2015年に心臓リハビリテーションセンターを開設して以来、多くの患者さんに心臓リハビリ外来を行ってきました。その間大きな事故は無く、心不全の再入院抑制や心筋梗塞の再発予防に手応えを感じるころまでできています。ただ当院の患者さんが99%を占め、地域の心臓リハビリ対象となる方に門戸を広げることが課題です。心臓病(慢性心不全、狭心症、心筋梗塞、心臓手術後等)でかかりつけの患者さんに、心臓リハビリを勧めていただけると幸いです。週に1回の運動療法や定期的なCPX(心肺運動負荷試験)を行うことが患者さんのQOL向上、健康寿命の延長の手助けになります。地域における心臓病への取り組みとして、当院の心臓リハビリのご利用を是非ご検討よろしくをお願いします。

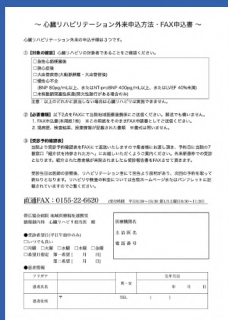
サルコペニアとフレイルの予防改善

筋肉が加齢と様々な疾患によって痩せ細ることをサルコペニア、不活動による虚弱体質はフレイルと言われ、様々な病気との関連や生命予後の低下が報告されています。心疾患もその関与が報告されていることから、当院では筋肉の状態改善を意識したリハビリを行なっています。今年4月より筋肉量の測定(DXA)を行いサルコペニアの診断が可能になりました。客観的なデータで筋肉を意識しながらリハビリができます。十勝にも心疾患・サルコペニア・フレイルの方は確実に増えていきます。私はここ数年で虚弱高齢者が急激に多くなったことを痛感しております。今後は十勝の管連施設と協力し、これらの予防改善システムの構築を考えています。



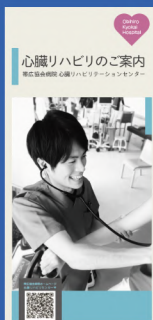
リハビリテーション科 主任
理学療法士
心臓リハビリテーション指導士
塚田 貴紀

心臓リハビリ外来FAX申込書



申込み内容を簡略化しました。
添付した申込書はホームページからもダウンロードできます。

患者さん向けリーフレット



お求めの際はお気軽に当院地域連携室までご連絡ください。

帯広協会病院ホームページ



当院ホームページ 心臓リハビリセンターページのQRコードです。心臓リハビリが分かる内容を記載しております。

社会福祉法人
北海道社会事業協会 帯広病院 (通称) 帯広協会病院

<地域医療連携ニュースWith 編集>
地域医療福祉連携室 竹林佳美
リハビリテーション科 塚田貴紀

病院 代表電話
0155-22-6600
地域医療福祉連携室 FAX
0155-22-6620

地域医療福祉連携室 メールアドレス
chiren@obihiro-kyokai-hsp.jp