

# 心臓リハビリテーション

## 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、心臓病の患者さんが、体力を回復し自信を取り戻し、快適な家庭生活や社会生活に復帰するとともに、再発や再入院を防止することをめざしておこなう総合的活動プログラムのことです。内容として、運動療法と学習活動・生活指導・相談(カウンセリング)などを含みます。

心不全、心筋梗塞、狭心症、心臓手術後などの患者さんは、心臓の働きが低下し、また安静生活を続けたことによって運動能力やからだの調節の働きも低下しています。そのため退院してからすぐには強い活動はできませんし、またどの程度活動しても大丈夫なのかが分からないために不安もあります。これらに対して心臓リハビリで適切な運動療法を行うことが役に立ちます。さらに、心臓病の原因となる動脈硬化の進行を防止することをめざして、食事指導や禁煙指導も行います。心臓リハビリでは、専門知識を持った医師、理学療法士、看護師、薬剤師、臨床心理士、検査技師、作業療法士、健康運動指導士など多くの専門医療職がかかわって、患者さん一人ひとりの状態に応じた効果的なりハビリプログラムを提案し、実施します。

(心臓リハビリテーション学会より引用)

## 心臓リハビリテーションの効果

- ・運動能力・体力の向上により、日常生活で心不全の症状（息切れなど）が軽くなる。
- ・筋肉量が増えて楽に動けるようになり、心臓への負担が減る。
- ・心臓の機能が良くなる。
- ・血管が広がりやすくなり、身体の血液循環がよくなる。
- ・動脈硬化が進みにくくなり既にできている動脈硬化性プラーク（血管の壁の盛り上がり）が小さくなる。
- ・血管が広がって高血圧が改善する。
- ・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。
- ・運動を行うと仕事や家庭生活、社会生活の満足度が高くなる。

(心臓リハビリテーション学会より引用)

## 心臓リハビリテーションの適応疾患

医療保険制度による心臓リハビリ（制度上は「心大血管疾患リハビリテーション」と呼ばれます）の対象疾患は、心筋梗塞、狭心症、心臓手術後、大血管疾患（大動脈解離、解離性大動脈瘤、大血管手術後）慢性心不全、末梢動脈閉塞性疾患（動脈硬化により下肢の血管が狭くなり、歩行時に痛みが出現する病気）です。

これらの病気の場合、通常は心臓リハビリ開始から150日の期間、健康保険が適用されます。例外として医師が継続の必要があると認めた場合は150日を超えて健康保険が適用される場合があります。

(心臓リハビリテーション学会より引用)

## 📋 心臓リハビリテーションの流れ

1回につき1時間を目安に以下のメニューで運動療法を行います。

- ① 準備運動：運動前のストレッチや軽体操（5分）
- ② 主運動：有酸素運動（エアロバイクやウォーキング）（30分）
- ③ 補強運動：筋力トレーニング(チューブや自重を使った腕や脚の運動)（10分）
- ④ 整理体操：運動後のストレッチや軽体操（10分）

◎最初は軽い負荷の運動から開始し、徐々に負荷を上げていきます。

運動処方是个々の運動能力に応じて決めていきます。



## 📋 行う際の注意点

運動に適した運動靴(革靴やヒール以外)

動きやすい服装(Tシャツやトレーナーなど)でお越しください。

タオル、水分補給等をご用意していないため、ご持参をお願い致します。

◎更衣室は一室しかありません。動きやすい服装での来院をお願いします。

◎ロッカーを御一人1か所ご用意しています。

◎貴重品や金銭の盗難等のトラブルについて当院は責任を負いません。

## 📋 実施日時と心臓リハビリテーションの費用（目安）※注

4つの時間帯からご都合のよろしいお時間をお選び下さい。\*実施曜日は月～金曜日（土、日、祝は休み）  
①9：00～10：00 ②10：30～11：30 ③13：30～14：30 ④15：00～16：00

	1割負担の方	2割負担の方	3割負担の方
心臓リハビリテーション(1時間)	690円	1380円	2060円
心肺運動負荷試験	2250円	4490円	6740円
リハビリテーション総合計画書	300円	600円	900円

※定期的に心エコー、頸動脈エコー、採血、ABI、CT等の検査を行う可能性があります。

※リハビリを受けるには2-3ヶ月に1回リハビリ総合計画書を発行する必要があります。

