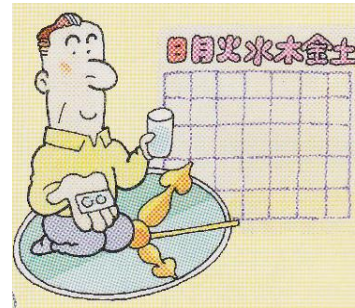


3.運動療法について

心臓リハビリテーションには、以下のようなものがあります。

- 運動療法
- 薬物療法
- 食事療法
- カウンセリング
- 生活指導



その中でも、運動療法は低下した体力を向上させ、心臓への負担が軽減する、心臓病の再発予防や死亡率が改善するなどさまざまな良い効果があると言われています。



①運動療法とは

運動は有酸素運動と無酸素運動との2種類に分けられます。

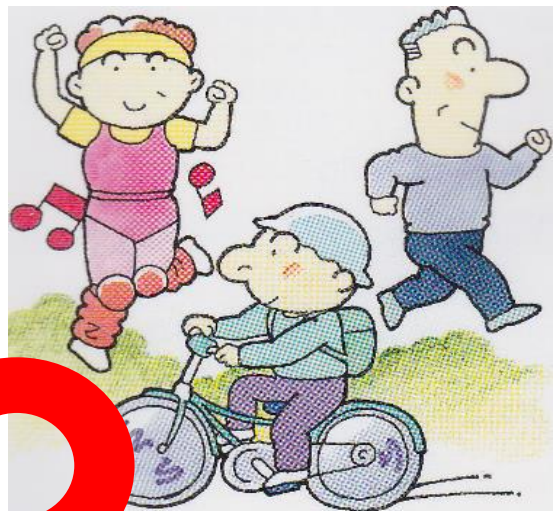
心臓リハビリテーションでは心臓に負担をかけずに運動能力の向上、危険因子の改善が図れる有酸素運動が推奨されています。

1) 有酸素運動

軽いエアロビクスのような、身体に酸素を取り入れながら全身をリズムカルに動かす運動です。

例) ウォーキング
サイクリング
ストレッチや体操

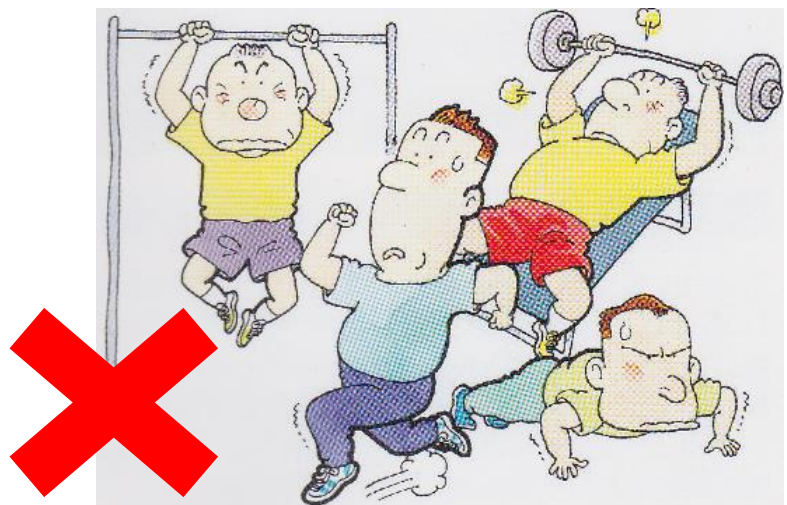
簡単に言うと♪
少し汗をかき、息があがらず、
会話をしながら運動できる程度
の運動です。



2) 無酸素運動

酸素を取り入れない運動(無酸素運動)は心臓に負担をかけます。

例) 重量挙げ、
短距離疾走
懸垂
腕立て伏せなど



②心臓リハビリテーションでの運動の実際

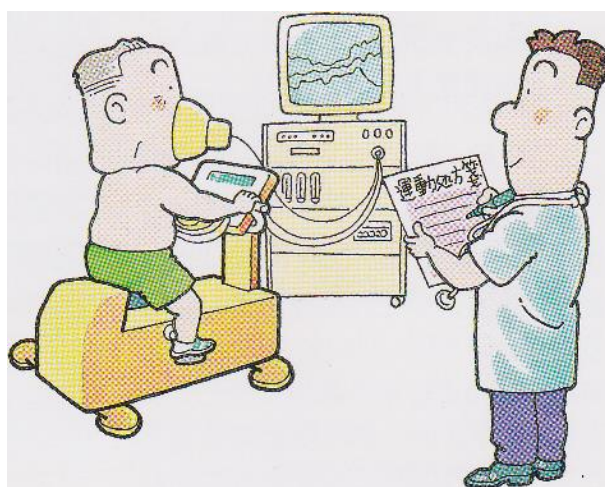
1) 運動の強さ

効果的な運動の強さの目安は患者さん一人一人の症状に合わせて決めます。

当院では自覚症状に合わせて判断する自覚的運動強度を用い、効果的とされる『楽である』から『ややきつい』程度に感じる強さの有酸素運動を行います。

ポイントは運動中でも会話できる程度の運動です。

必要に応じてより最適な運動強度を決定するためにCPX（心肺運動負荷試験）という検査を行う場合もあります。

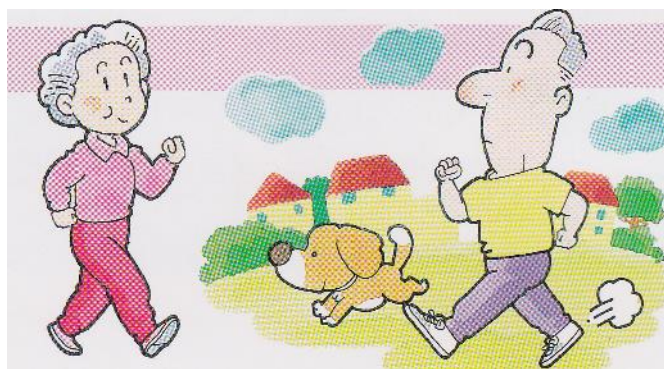


2) 運動の頻度

1 週間に3回から5回、1 回の運動時間は 30 から 60 分程度がよいとされています。

当院では1 回 60 分の運動を楽しく実施します！！

無理はしません。少しずつ 60 分の運動に慣れて行きましょう。



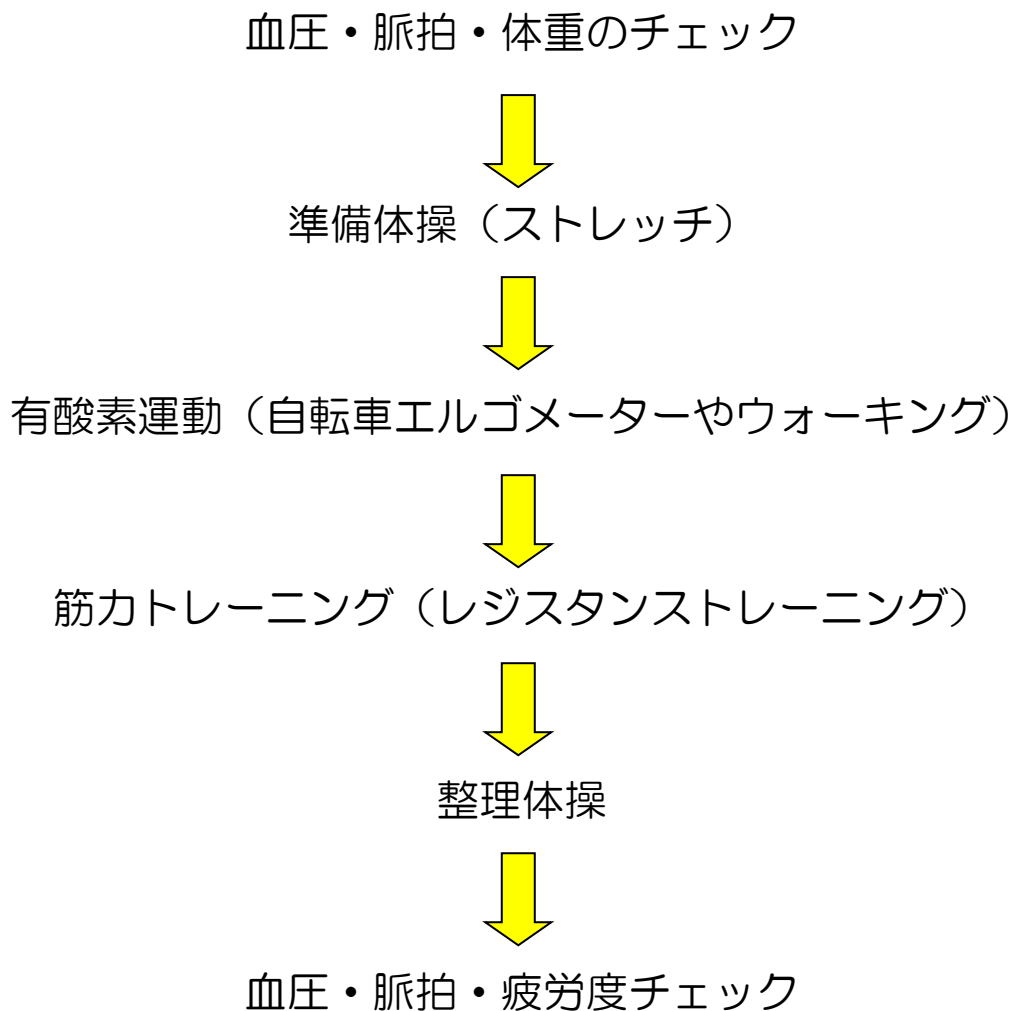
※こんな時はすぐに運動を中止しましょう。

- ①胸の痛みや圧迫感を感じたとき
- ②息切れや呼吸困難を感じたとき
- ③動悸やめまいを感じたとき
- ④冷や汗が出たり、気分がすぐれないとき

院内で症状が出た場合はすぐに
スタッフに声をかけて下さい。

3) どんなふうに運動するの？

運動の流れ



当院の心臓リハビリテーションは医師、看護師、理学療法士、栄養士、薬剤師、ソーシャルワーカーによって運動をサポートします。

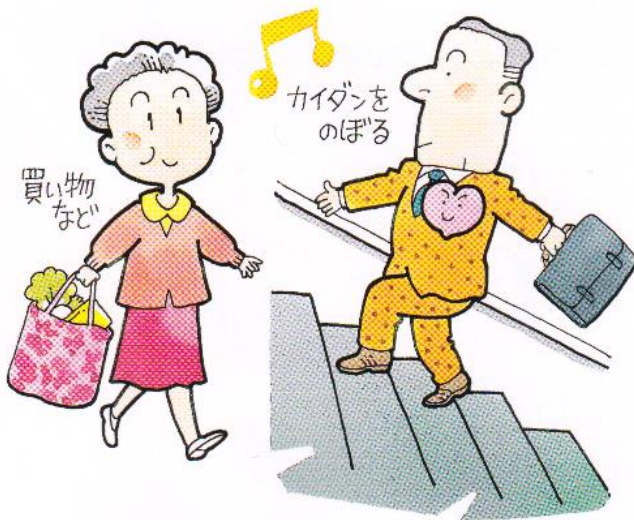
心臓リハビリテーションを開始する際には運動負荷検査(運動能力・心電図)や血液検査を行っていただき、その結果をもとに担当医が適切な運動の強度、日常生活上の注意点などについて説明します。

安心してリハビリを行うことができます!!

③ 運動療法の効果

1) 運動能力・体力が向上します

心臓手術後の運動療法是運動能力を改善させます。運動療法を行うと、日常生活で症状が出にくくなります。



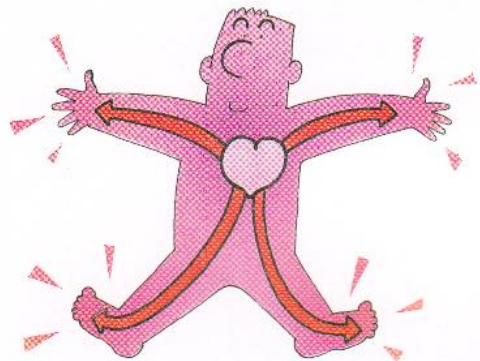
2) 骨格筋機能が改善します

体力が向上する第一の要因です。運動療法を行うと、筋肉の量が増え、質も良くなり、楽に動けるようになります。そのため、同じ労作をしても心臓への負担は少なくなります。



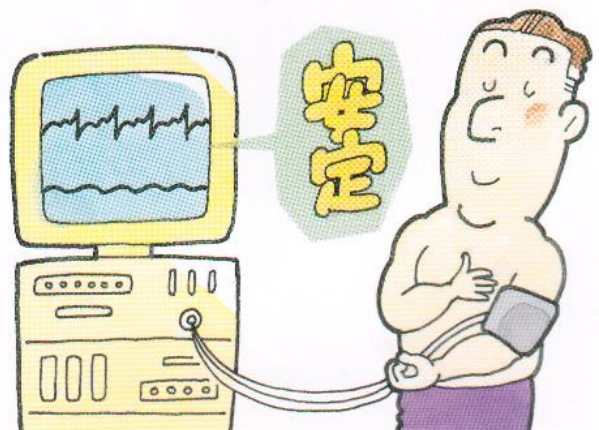
3) 血管がやわらかくなります

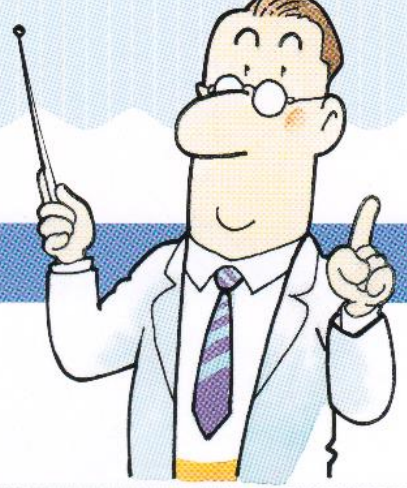
心臓病の人の手足が冷たいのは、血管が硬くて広がらないことが原因です。運動療法を行うと血管が広がりやすくなり、手足が温かくなります。体のすみずみにまで新鮮な血液を運ぶことができるようになるため、筋肉への栄養補給もスムーズになります。これも、運動療法によって心臓病の症状がとれる1つの要因です。



4) 自律神経が安定します

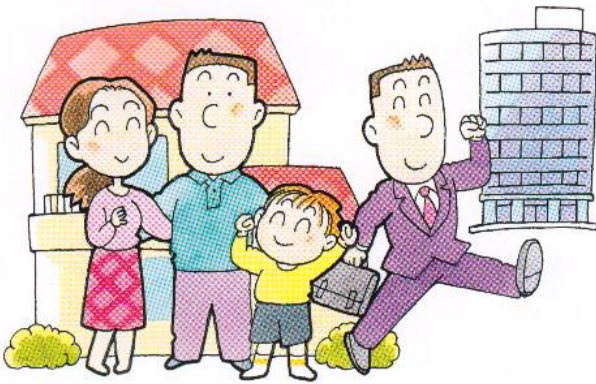
心臓病では自律神経活性が乱れます。これは不整脈や、場合によっては突然死とも関係します。症状としては、脈が早くなったり、ドキドキしたりします。また、手足の血管が細くなって疲れやすくなったり、血栓の元になる細胞を活発にさせて血栓塞栓症の原因をつくります。運動療法を行うと自律神経が安定して、動悸や血栓の心配を減らすことができます。





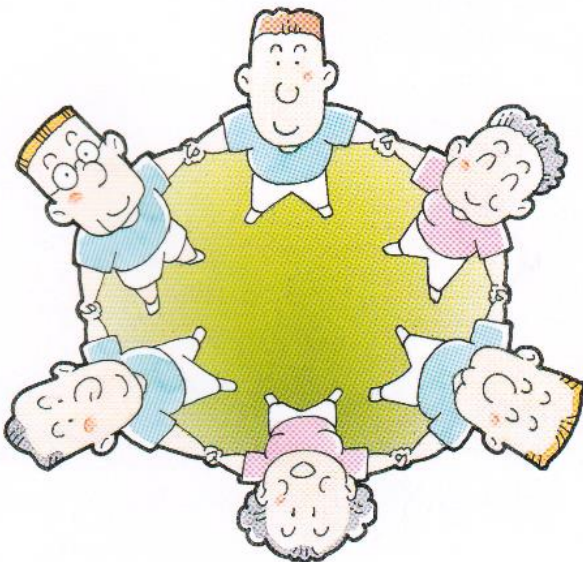
5) 生活の質が改善します

運動療法は“生活の質”を改善します。生活の質とは、やる気、希望、日常生活の快適さなどのことです。85%の患者さんが、「運動療法によって仕事への満足度、家庭生活、社会生活、性生活が改善した」と報告しています。



6) 精神面においても良好な効果があります

心疾患患者さんの約40%が精神的に不安定(うつ状態)になるといわれています。精神的なストレスは冠動脈疾患患者の状態を悪化させ、ときに動脈硬化病変を不安定にします。運動療法は不安定な精神状態を改善してくれます。とくに、集団で心臓リハビリテーションを行うと効果が高いといわれ、うつ状態が改善するだけで寿命が延びるともいわれています。



7) 再入院率および医療費を減らします

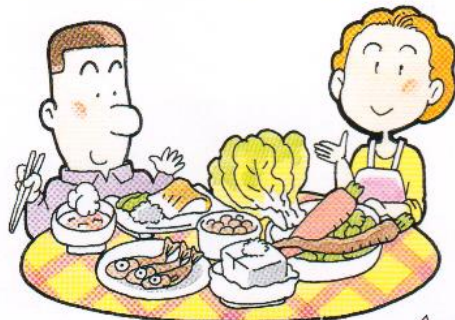
- ① 心臓リハビリテーションは心臓手術後の再入院率およびそれにもなう医療費を減少させます。
- ② 再入院の回数が減ると同時に、入院中の医療費も削減できます。
- ③ 抗不安薬の使用頻度も減少します。



以上につけ加えて、冠動脈バイパス術の場合は…

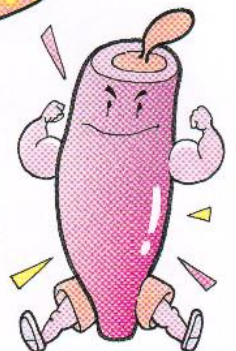
■ 1) 冠危険因子を改善させます

運動療法は、血圧、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、総コレステロール、血糖値、体重などが異常である場合、これらを改善させ、冠動脈硬化症の再発予防に有効です。食事療法を併用すると、さらに効果的です。



■ 2) バイパス血管が長持ちします

運動療法を行うことによってバイパス血管がつまりにくくなるとの報告があります。運動療法はバイパス血管を長持ちさせるといえます。



運動療法を効果的に行う 10 力条

- ①運動は継続できるように、生活の一部にしましょう。
- ②寝不足や風邪気味など体調が悪い時は無理せずに休みましょう。
- ③起床直後や食後の運動は避け、食後最低 1 時間はあけましょう。
- ④運動中でも会話できる程度の運動をしましょう。
- ⑤翌日に疲労が残る場合は運動量が多いサインです。
- ⑥準備体操、整理体操はしっかり行いましょう。
- ⑦天候や気候に合わせた動きやすい服装で行いましょう。
- ⑧運動前後の水分補給を心がけましょう。
- ⑨運動後にめまい感がある場合は運動の量を控え、整理体操の時間を長くとりましょう。
- ⑩楽しみながら運動しましょう。

