



## 心臓リハビリテーションとは — 運動療法から二次予防プログラムへの変遷 —

心臓リハビリテーション（心リハ）は聞きなれない方が多いと思います。

歴史的には、1930年代まで急性心筋梗塞はベッド上安静が6-8週間に及ぶことが通常でした。そのために身体的、精神的な機能低下が必発でした。その機能低下を防ぐために、1950年代より発症早期から肘掛け椅子に座る等早期離床の安全性が確認され有酸素運動が徐々に普及していきました。1970年代には米国では急性心筋梗塞の入院期間が2週間と短縮されました。さらに、1980年代は心臓手術後患者にも適応が追加され、新たに外来心リハがスタートしました。その後、運動療法だけでなく生活習慣に関連した冠危険因子コントロールの重要性が認識され、1990年代になると教育やカウンセリングを含めた多職種による包括的心リハの時代となり、2000年になると慢性心不全が適応追加され、最近では慢性心疾患患者の疾病管理プログラムの中心的役割を果たすと考えられています。

図に示しますように、このプログラムは運動療法、食事療法、薬物療法や患者教育を行うことで生活習慣を見直し、

- 1) 疾患に伴う身体的、精神的影響の改善と早期社会復帰
- 2) 心血管病の危険因子の正常化と再発予防
- 3) 生活の質の向上

が期待できます。すべての心血管病が対象です。



担当：大嶋 秀一

## 当院での運動療法

当院リハビリテーション科では、主に心不全・心筋梗塞・開心術後・末梢動脈疾患等を有する様々な患者様に対して、初回に筋力や体力等の評価・問診及び必要であれば心肺運動負荷試験(CPX)などの検査を行います。その結果に基づき当理学療法士が運動療法を行い、心機能の改善、病気の再発予防、生活の質の向上、生命予後の改善を図る事を目標として取り組んでいます。

運動療法は、有酸素運動(歩行運動や自転車運動)や筋力増強訓練(自重での運動・マシントレーニング・重錘を使用した運動)を中心に行っており、ADL訓練(起居動作や歩行などの日常生活に必要な動作訓練)も患者様の状態に合わせて行っています。また心臓リハビリの特徴として患者様の状態によっては集団療法を取り入れることで、同様の病気の経験を持った患者様と交流することで心因的な問題にもアプローチできるよう取り組んでいます。

※心肺運動負荷試験(CPX)とは、呼気ガス分析を併用して行う運動負荷試験です。この試験の目的として運動耐容能(体全体の総合的な機能を評価したもの)の評価があり、その結果から運動処方作成や日常生活の指導を行うことができます。当院では、入院中の方や、外来通院の方も定期的にCPXを行い、その結果を基にして運動療法や生活指導を行っています。



有酸素運動



筋力トレーニング



CPX

担当：那須 信久

# 当院診療体制の変更について

4月となり新年度を迎える中で当院も診療体制が一部変更となりますので各部門より紹介させていただきます。

## ～病院からのお知らせ～

### ○新入職員紹介

看護師4名 薬剤師1名 調理師1名

### ○資格取得のお知らせ

12月に実施された「心不全療養指導士試験」（一般社団法人日本循環器学会主催）

当院スタッフ3名が合格し、資格を取得することになりました。

資格試験を通して学んだ知識を基に、より一層心不全に対するチーム医療・専門医療を当院では行ってまいります。

また、今後も引き続き当院スタッフの資格取得にも積極的に取り組んでいきます。



## ～外来よりお知らせ～

野上哲史医師をお招きし、糖尿病特別外来を開始しました。  
診療日は毎週木曜日(AM9:00~11:30) 完全予約制となります。  
※詳しくは外来担当スタッフ又は、受付にお尋ねください。

### 医師紹介

野上 哲史 医師

### 診療科

内科一般 糖尿病学 栄養学

### 資格・認定・所属学会

日本内科学会認定医 日本糖尿病学会専門医及び指導医

日本医師会認定産業医 日本静脈経腸栄養学会

NSTプロジェクト九州ブロック長



## ～入院病棟よりお知らせ～

今月より新たに当院では地域包括ケア病床を開始します。

### 地域包括ケア病床とは・・

急性期病院からの入院受け入れに加え、在宅からの緊急入院、レスパイト入院としての受け皿となり入院期間60日という期間内で在宅復帰支援を行っております。

当院の地域包括ケア病床は22床あり、ご入院される患者様の心身が回復し、病院から在宅への架け橋となるように多職種間での連携を図りより円滑な退院支援をさせていただきます。



ご入院・ご転院のご相談がありましたら、地域連携室までご連絡ください。



医療法人 社団 大玄会

田上心臓リハビリテーション病院

TANOUE CARDIAC REHABILITATION HOSPITAL

〒860-0842

熊本市中央区南千反畑町10-3

TEL:096-354-5885 FAX:096-354-5889

E-mail:info-tanoue@orion.ocn.ne.jp

HP:tanoue-heart-reha.com

### 診療時間

■月～金曜日/9:00 - 17:30 昼休み 12:00 - 12:30

■土曜日 /9:00 - 12:00 土曜日の受付は12:00迄

※心療内科は田上理事長診察日(火・水・木)での対応

■休診日 /日曜日・祝日・土曜日午後

※急患はこの限りではありません。来院前にお電話ください。

### ～編集後記～

日々に新たに  
また日に新たに  
大嶋 秀一



当院は南北に走る国道3号線と東西に走る明午橋からの道が交差する角に位置し藤崎八幡宮の参道の横にあります。昨年4月に私(大嶋)の赴任を契機に病院名を田上病院から田上心臓リハビリテーション(心リハ)病院に変更し、心リハを中心とした循環器医療を柱としました。当院がこの地に建てられて今年で50年となり、今回手作りであります。報告書を作ることに創刊号となります。

私事ですがこの1年を振り返ると、久しぶりのわくわくドキドキの経験をさせていただきました。「先生、20代の女性、腹痛で来られました。お願いします」「え、女性の腹痛か、婦人科かも、自分で腹部エコーはできないしな、な、な、」(今は優秀な常勤の技師がいます)「先生、うちの患者さんです。お願いします」「え、ここは内科の病院だよね」「先生、心療内科も標榜しています」「(今は週1回来てくれる精神科の寺岡医師に相談しています)」「90代の女性、施設からですが40度の発熱があるそうです」「(ここには抗生剤は何があつたかな、な、な、)等、これまで基幹病院で循環器疾患しか診なくてよかつた頃がオアシスみたいに思えました。

そこで、総合内科専門医試験で使った教材(コモンディーズブック)や感染制御チーム(ICT)に教えてもらったマニュアル本が大いに役立っています。また、循環器中心ではあります。ある先輩が、受け持ち患者さんは持ったほうが楽しいよ、と言われたことが改めて実感されました。

拙文タイトルの「日々に新たに、また日に新たに」は、日本の幾多無数の人々の心を養ってきた書物の一つ「大学」の一節です。古来「大学」は人を収める学、政治哲学を説く学問とされてきました。論語に「五十にして天命を知る」がありますが、人間は年をとると「もう五十だから俺もこの辺で止まりか、自分の一生もまんざらではなかつた」と、愚かな人間ほど自分の過去に意味を付けたく思うようです。同じ論語のなかで、蘧(きよ)伯玉は「行年五十にして四十九年の非を知る」という文があり、自分のやってきた道はうまくいかなかった、すなわち生きていく限り向上しなければならぬと言っているのです。このように個人も政治も旧来の陋習(ろうしゅう)をやぶって、繁栄向上しなければならぬ、そうしなければ停滞腐敗し墮落するというわけです。私もこの気持ちで勉強を続けたいと思っています。

さて、当院では平成20年より心リハを開始し心肺負荷装置(CPX)を装備し、現在心リハ指導士5人、心不全療養指導士3人が在籍しています。残念ながら日本での外来心リハ実施率は低率で、心不全パネデミックの時代において外来心リハの普及が急務となっております。現在、循環器領域では新しい分野の外来心リハを週に約45人、年間のべ約1800人程度施行しており、患者さんは増えています。「日々に新たに」の向上心を持って、名前に恥じない施設にして社会に貢献することが私たちの仕事と考えています。今後ともご支援をよろしくお願いします。

(参考文献人物を創る、安岡正篤)