



松阪中央総合病院 心臓血管センター便り Vol. 14

心不全と心臓リハビリテーション

リハビリテーションセンター 理学療法士 上嶋 良

心不全は「**心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気**」です。

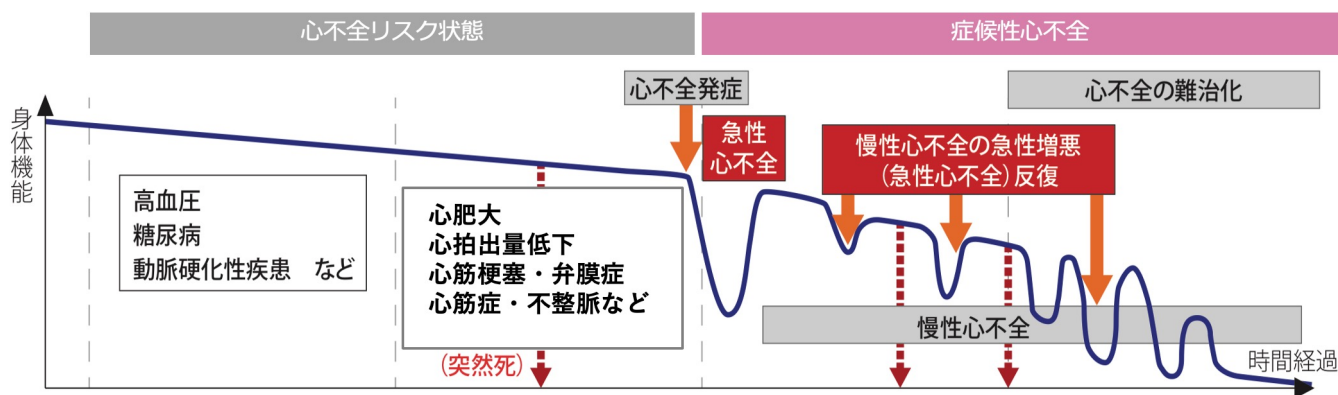
2030年には**130万人**が心不全に罹患すると言われています。

Okura Y, et al. Circ J 2008

心不全患者の**30.5%**が一年以内に再入院しています。

JROADHF研究 (ide T, Kaku H, Matsushima S, et al. 2021)

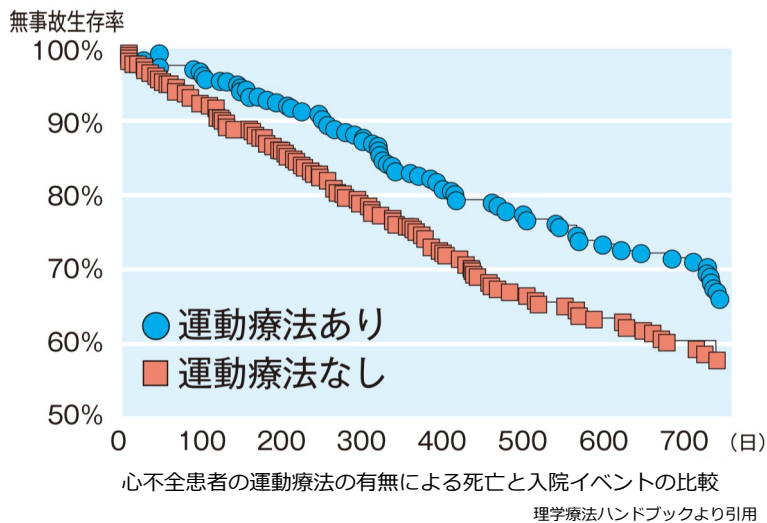
心不全は悪化と回復を繰り返しながら徐々に重症化していきます



日本循環器学会 急性・慢性心不全ガイドライン（2017年改訂版）より引用一部改変

心臓リハビリテーションは、患者さんが体力を回復し自信を取り戻し、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目指して行う総合的活動プログラムのことです。

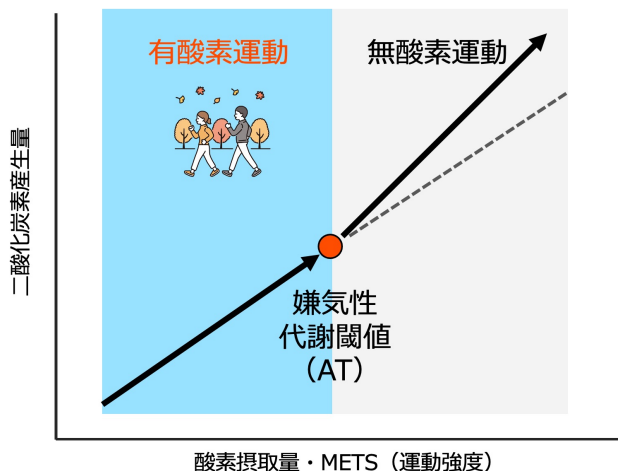
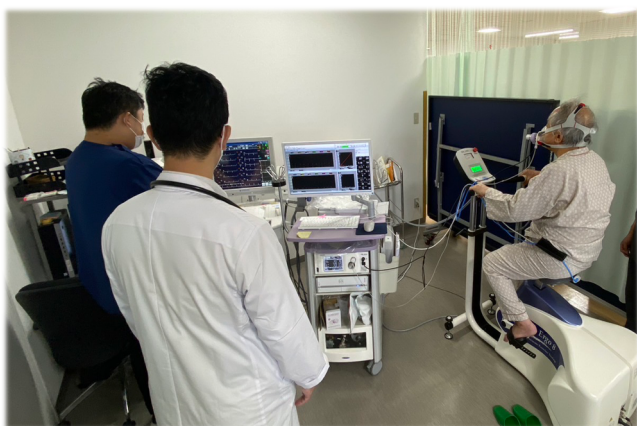
当院では心臓リハビリテーション指導士が在籍しており、入院・外来にて運動療法や生活指導などを行っています。



運動療法の効果

- ・ 循環血流量増加
- ・ 血管内皮機能の改善
- ・ 末梢血管抵抗の改善
- ・ 換気量増加
- ・ ミトコンドリア増加
- ・ 自律神経調整 など

適切な運動療法により **心不全再入院の予防**や**生命予後の改善** 効果も報告されています。



運動には患者さんの体力やADLを考慮し、有酸素運動を中心とした至適強度（嫌気性代謝閾値；AT）でのトレーニングが推奨されています。

当院では心肺運動負荷試験（CPX）を行い、患者さんに合わせた『運動処方』を作成し、継続して運動療法が行えるよう指導を行なっています。

心臓リハビリテーション対象疾患

- 冠動脈疾患
- 慢性心不全
 - ① EF40%以下
 - ② BNP 80pg/ml以上
 - ③ 最高酸素摂取量が基準値の80%以下
- 心臓手術後
- 大血管疾患（動脈瘤、大動脈解離）
- 末梢動脈疾患 など

心臓リハビリテーション・心肺運動負荷試験をご希望の際は循環器内科初診までご紹介ください。

また当院では多職種が連携し、心不全教育・生活指導も実施しております。お困りのことがございましたらお気軽にお問い合わせください。

松阪中央総合病院
三重県松阪市川井町字小望102
TEL：0598-21-5252（代表）