



仙台市泉区の商業施設で行われた心臓リハビリのイベント



理学療法士のアドバイスを受けながら自転車エルゴを体験する来場者

心疾患 死因第2位

# 強いハートつくるっ！ 「心臓リハビリ」広まる

リハビリテーションは加齢、病気、けがを起因とする四肢の不調や、病後の身体機能の回復を目指す療法。一般的には整形や脳神経など外科系の治療の二環というイメージが強いが、最近は循環器系の診療科による「心臓リハビリ」が広まっている。国内の心疾患での死亡数は、がんに次いで第2位。日頃から心臓にも気を配りたい。昨年、心臓リハビリを始めた仙台市泉区の松田病院のスタッフや関係者に話を伺った。

心臓リハビリは専門医が中心となり、関係するスタッフがチームを組んで、心疾患のある患者の身体機能や生活習慣の改善を図るとともに、再発予防にもつなげている。その取り組みは強いハートをつくる上で、患者以外も大いに参考になりそうだ。

心疾患といっても心不全や不整脈、弁膜症などさまざま。血液を通じて心臓のポンプ機能は低下し、うっ血にもつながる。中心メンバーの医師で循環器科部長の小西章敦さんは「平均寿命と健康寿命の差は男女平均で10年前後。この期間に介護が存在します。できるだけ寝たきりにならない体づくりが大切」と強調する。

心臓リハビリは①心臓や血管の病気で低下した心肺機能を気遣う大切さをPRした。

## 健康な体づくり大切

心臓リハビリは①心臓や血管の病気で低下した心肺機能を気遣う大切さをPRした。

## 心臓リハビリで期待される効果

- 運動能力・体力の改善
- 息切れなど自覚症状の改善
- 動脈硬化の元となる脂質代謝の改善
- 不安など精神面の改善により、快適な社会生活を送ることができる
- 再発予防や死亡率の改善

## 無理のないリハビリ

心臓リハビリでは運動療法が大きな比重を占める。身体の状態に応じた有酸素運動と筋力トレーニングなどの運動プログラムを実践するが、「心臓

心臓リハビリでは運動療法が大きな比重を占める。身体の状態に応じた有酸素運動と筋力トレーニングなどの運動プログラムを実践するが、「心臓