

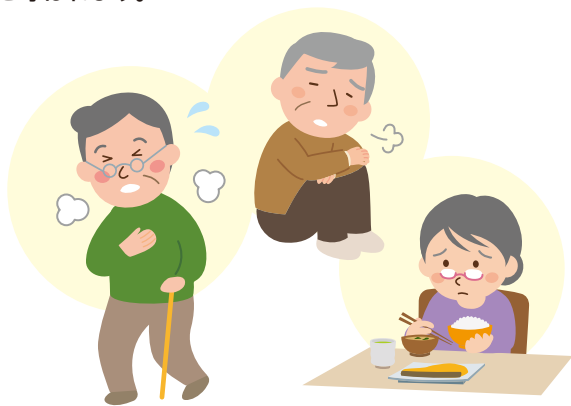
# 心不全に どうして リハビリが必要?

心不全になると心臓の働きが低下し、過剰な運動をすると息切れがしたり、疲れやすかったり、心臓に負担がかかることで症状が出現します。だからといって、安静にしすぎたり、運動不足の状態が長期間続くと体力が低下して、日常生活に支障が出てしまいます。

そのような状態は不安やうつといった気持ちの問題も引き起こします。

そこで、心臓病の患者さんの体力を回復するためや普段の生活でどれくらいの運動や活動ができるかをチェックするため、また気持ちを明るくするためにリハビリが必要になります。

心臓病の患者さんのリハビリは、とくに『心臓リハビリ』と呼ばれます。



## 心臓リハビリの内容

心臓リハビリの中心となるものはストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動などの運動療法です。

さらに、心臓リハビリには、運動に加えて、生活、食事、服薬、禁煙などについて学んでいただくことや職場復帰や生活に関する悩み事などの相談やカウンセリングも含まれ、多くの専門家が心臓病の患者さんを包括的にサポートします。

### 心臓リハビリの効果

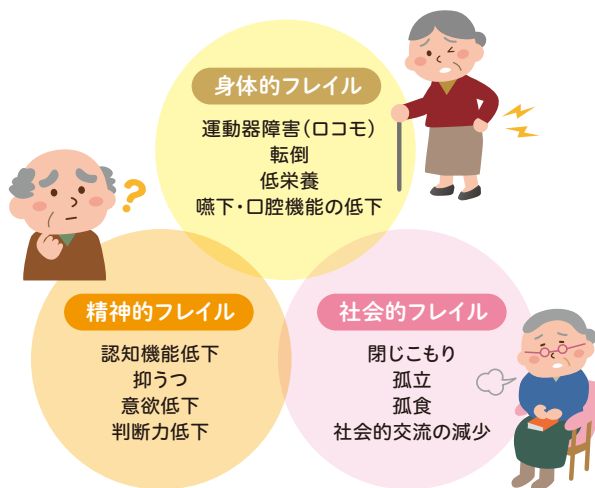
- 体力アップ
- 不安・抑うつの改善
- フレイル\*予防
- 生活の質(QOL)改善
- 再発・再入院予防
- 長期予後改善

(2021年改訂版  
心血管疾患におけるリハビリテーションに関するガイドラインを参照)

### ※フレイルとは

加齢や病気の影響により心身の機能が低下し、生活への支障が生じた状態。要介護状態へつながる前段階。

フレイルには、身体面だけでなく精神面や社会的な面の3つの要因があるとされています(下図)。しかし、フレイルは適切な介入を行えば、改善することが可能ともされており、早期発見と早期介入(リハビリや食事療法)が重要です。



(一般社団法人 日本医学会連合「フレイル・ロコモ克服のための医学会宣言」解説を参照)

## 心臓リハビリにおける 運動療法のプログラム

患者さんの健康状態(病状)と体力にあわせて、安全かつ効果的な運動を行うことが重要です。心臓リハビリで効果的とされる運動には、ストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動があります。

どれか一つを行うよりも、3つを組み合わせることで、より効果を高めることができます。

### ● ストレッチ



### ● 筋力トレーニング



### ● 有酸素運動

