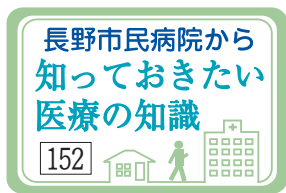




小林 隆洋

「心臓リハビリテー
ション」という言葉を
聞いたことはあるでし
ょうか。
心疾患は日本人の死
因のうち悪性新生物
（がん）に次いで多く、
単独の臓器としては最
多です。運動不足と食
の欧米化による狭心症
や心筋梗塞などの動脈



硬化性疾患の増加、高
齢化による心不全の増
加などのため、心臓病
は今後も増え続けてい
くと予想されます。心
臓リハビリはこのよう
な心臓病の人を主な対
象としています。

チームで行う総合治療

「リハビリ」と聞くと、
けがや大病などで体の
一部の機能が落ちた際
に、その回復のために
行うトレーニングをイ
メージする人が多いで
しょう。しかし、心臓
リハビリは弱ってしま
った心臓を鍛えて心臓

診療部循環器内科副部
長、心臓血管センター
科長、フットケアセン
ター科長 〓 専門は循環
器

心臓リハビリ



心疾患を防ぐ特殊なりハビリ

の機能回復を目指すも
のではありません。
日本心臓リハビリテ
ーション学会のホーム
ページでは、心臓リハ
ビリについて「心臓病
を持つ方々の体力や不
安・抑うつ状態を改善
し、社会復帰を実現し、
病気の進行を防ぎ、再
発・再入院を減らすこ
とをめざして、運動療
法・生活指導・カウン
セリングなどをおこな
うプログラム」と紹介
しています。

法・生活指導・カウン
セリングなどをおこな
うプログラム」と紹介
しています。
リハビリという言葉
から一般的に連想され
る運動トレーニングだ
けではなく、▽食事療
法・抑うつ状態を改善
し、社会復帰を実現し、
病気の進行を防ぎ、再
発・再入院を減らすこ
とをめざして、運動療
法・生活指導・カウン
セリングなどをおこな
うプログラム」と紹介
しています。

日本でも徐々に普及

運動療法をするとき、
心臓にかかる負担が大
き過ぎると心臓病はか
えって悪化します。そ
こでまず、吸った酸素
と吐き出した二酸化炭
素の量を測定する「心
肺運動負荷試験」で患
者さん個々に適切で安
全な運動の強さを調べ
ます。その上で、ウオ
ーキングや自転車こぎ
などの有酸素運動と、
低・中強度のレジスタ
ンストレーニング（い
わゆる筋トレ）を組み
合わせた運動を、外来
や自宅で続けてもら
います。運動は週に1回
まとめてやるよりも
1回15分から40分程度
を2日に1回以上行う
ことで、体への良い作
用が途切れずに続けと
されます。
この心臓リハビリ、
効果が証明されて欧米
では30年以上前から行
われています。日本で
の普及は遅れましたが
近年は外来リハビリが
可能な施設が増えてい
ます。これからますます
注目されるでしょう。