

術後の狭心症や心筋梗塞の再発を防ぐー心臓リハビリテーションとはー

心臓の「カテーテル治療」や「バイパス手術」が適切に行われても、その後狭心症が再発したり、心筋梗塞が起きたりすることがあります。そのため狭心症や心筋梗塞の再発を防ぐ目的で行われるのが心臓リハビリテーションです。

☆心臓リハビリテーションの有効性

心臓リハビリテーションを行うと、動脈硬化の進行を止め、病変部以外の血管の血行をよくします。また、冠動脈狭窄の原因となるプラークの膜が強くなり、破れにくい安定したプラークに変わり、プラークが破れて起こる血管狭窄や閉塞が防げます。

また、心臓リハビリテーションには再発予防のほか、精神的な面で「以前の生活を取り戻す」という効果もあります。一度でも心臓の病気を経験すると、何をすることにも不安があり、生活が制限されることがあります。しかし、心臓リハビリテーションによって適切な運動を行っていくと病気に対する不安が軽くなり、以前と同

じ生活を送れるようになります。

☆心臓リハビリテーションの実際

心臓リハビリテーションには、運動療法、生活指導、食事指導、服薬指導、禁煙指導などの学習指導活動や職場復帰や心配事の相談・カウンセリングなどが含まれます。中でも特に運動療法が重要です。

運動療法を行うときには、事前に心肺検査を行い、行える運動の限界をチェックします。心肺検査とは、運動負荷試験や心肺運動負荷試験です。

①運動負荷試験では、運動しながら心電図と血圧を調べます。

②心肺運動負荷試験では、運動負荷試験に加えて呼吸と吸気を調べ、呼吸循環機能を調べます。どの程度の体力があるのか、どの程度の運動で体に異変が現れるのか、などがわかります。これらの情報から、患者さん一人一人に適した運動処方をつくられ、どのような強度の運動を、どのくらい行うのが適切か（特に心

拍数が）決定されます。運動強度の目安はこの心拍数（目標心拍数）で表され、運動の際はその心拍数を守るようにします。運動療法は通院での心臓リハビリテーションの終了後も、自分で続けるべきです。そのため目標心拍数の運動がどの位の強さなのかを覚えておけば、自分で行うときに役立ちます。運動は、1日に30分間を2回行うのが理想です。これを週に3日以上、可能であれば毎日行います。

心臓リハビリテーションは、健康保険が150日間適用されます。継続が非常に大切で、入院中だけ心臓リハビリテーションを行うのに比べ、それを6か月間続けた場合には、治療後の6年間で再発が28%減少し、死亡が56%減少した、という報告(J Am Coll Cardiol. 2004)があります。カテーテル治療やバイパス手術は優れた治療法ですが、加えて心臓リハビリテーションを続けると、さらに高い効果が期待できます。