

徳大
病院

心臓リハビリが好評

心疾患患者が運動をして心臓の機能回復を図る「心臓リハビリ」。県内の公的病院では、徳島赤十字病院や健康保険徳島病院が入院患者を対象に導入しているが、4月にスタートさせた徳島大学病院は、通院患者も対象にし、利用者が徐々に増えている。患者からは「病院なので安心して運動できる」と好評だ。

徳島大学病院にある総合リハビリテーションセンターでは、エアロバイクに乗った患者数人が、脈拍などを示すモニターを眺めながら、心地よい汗を流していた。「心臓リハビリを始めたころは不整脈があったが、今はない。家でも歩いているが、病院だと安心できる」と話すのは、徳島市内の男性(73)。6月に自宅で胸が苦しくなり、狭心症と診断されて入院した。手術後、医師の勧めで心臓リハビリを開始し、退院した後も毎週1〜2回、通院して続けている。

心臓リハビリは、診察とストレッチの後、エアロバイクかウォーキングを30分間行う。最後にストレッチをして再び診察し、計1時間で行われる。医師2〜3人と看護師・理学療法士各1人が対応。安全に配慮し、エアロバイクは事前の検査で患者ごとに負荷(ペダル

高脂血症改善など効果

の重さ)を決め、さらに、その日の体調や回復具合で設定を変え

る。運動中は、モニターに不整脈や血圧、心拍数、体内の酸素量が表示される。診察でも脚のむくみや貧血の有無をチェックし、異常があればレントゲンなどで検査し、安静にするかを決める。食生活や禁煙のアドバイスもする。

心臓リハビリの対象となる病気は▽急性心筋梗塞▽慢性心不全▽狭心症▽胸部動脈瘤などの大血管疾患▽閉塞性動脈硬化症▽心臓の手術(弁膜症や冠動脈バイパス術)後。

心臓リハビリによって▽動脈硬化の元になる高脂血症などが改善する▽血管を広げる能力や自律神経の働きがよくなり、血圧がだまにくくなる▽不安からくるうつ状態が改善するといった効果がある。急性心筋梗塞の発症後3年生存率は、リハビリをしなければ64%なのが、リハビリをすれば95%に上昇するとされている。

心臓リハビリ担当の上田由佳医師は「心臓は鍛えられることを知らない人が多く、心臓が悪ければ

動かない方がいいと、誤った考えを持っている人がいる。心臓が弱い人は、ダンベルのような急に負荷をかけるのではなく、ウォーキングや自転車こぎなどの有酸素運動がいい」と話す。

同病院では、改築でリハビリ室が広くなったのに伴い、心臓リハビリをスタートさせた。月別の新規利用者(入院・通院含む)は、4月が13人、5月は11人だったが、



心臓リハビリに励む通院患者—徳島大学病院

通院も対象利用者増加