



# 運動習慣で寿命延伸！心臓リハビリでQOL向上

循環器治療で定評のある松本協立病院は2018年4月、循環器内科の小山崇医師の赴任を機に、心臓病を抱える患者さんの機能回復やQOL(生活の質)の向上、病気の再発を防ぐ2次予防などを目的とした多職種連携チーム「ハートサポートチーム」を結成し、運動療法を中心としたリハビリに力を入れています。2019年秋には、より多くの患者さんが利用できるよう心臓リハビリテーション室を拡張。運動習慣やバランスの良い食事といった正しい生活習慣の重要性を伝えながら、地域の「健康寿命延伸」に貢献しています。

### 重要なのは筋肉 運動習慣こそ心臓病を防ぐ

「心臓病は安静に」といわれる時代もありましたが、現在は全身の筋肉の質を上げることが心臓疾患を減らし、さらには心臓病に関係する再入院や心臓病の悪化も防ぐことが多く、臨床研究によって明らかにな

っています。つまり心臓疾患があっても適度に運動することが、日常生活を支障なく送るためには欠かせないということです。

松本協立病院における心臓リハビリテーションは、日常生活レベルの活動に必要な筋肉である赤筋(遅筋)を鍛える運動療法を中心に、

入院経過で外来リハビリの必要性がある方や、外来CPXで基礎心疾患があり、最大酸素摂取量が80%以下だった方が心臓リハビリの対象となります。週1回3カ月を1クールとして通い、3カ月後に再度CPXを実施。数値が改善していなければリハビリを継続します。リハビリ指示が出た時点で栄養指導も行い、食生活の改善も進めます。適切な栄養摂取は筋肉を作るうえで欠かせないと同時に、食事や運動といった生活習慣が発症に大きく関係している生活

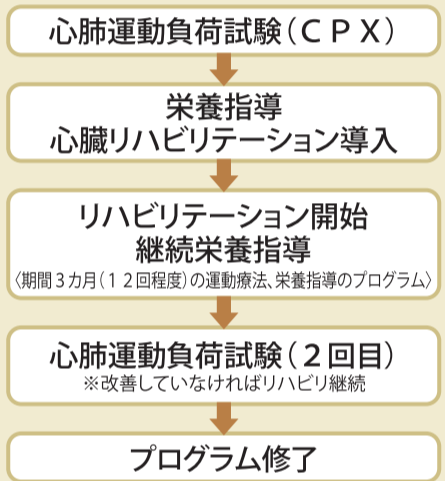
### 心臓リハビリテーションの流れ

法を中心に行い、栄養指導を行って赤筋を鍛えるため、心臓に負担をかけずに筋肉アップを図れる有酸素運動が有効であるため、CPX(心肺運動負荷試験)を行います。赤筋を鍛えるため、心臓に負担をかけずに筋肉アップを図れる有酸素運動が有効であるため、CPX(心肺運動負荷試験)を行います。赤筋を鍛えるため、心臓に負担をかけずに筋肉アップを図れる有酸素運動が有効であるため、CPX(心肺運動負荷試験)を行います。



心臓病を抱える患者のQOL(生活の質)向上のために組織された多職種連携チーム「ハートサポートチーム」

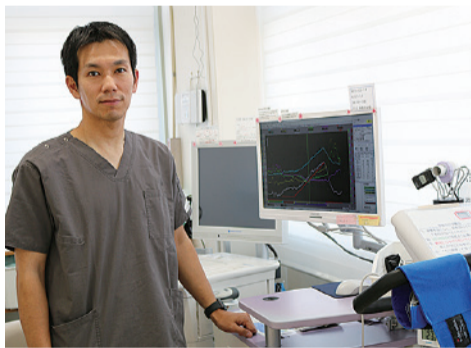
### 外来心臓リハビリテーションプログラムの流れ



## CPXで体力度をチェック 安全登山のための「登山者検診」

2019年4月にスタートした「登山者検診」は、循環器内科常勤医師で国際山岳医の資格を持つ市川智英医師が、山での不幸な事故を防ぎ、安全に登山を楽しんでほしいと始めた全国的にも珍しい取り組みです。

検診ではCPX、血液検査、心電図検査、心臓超音波、肺機能検査など7種類の検査と診察で病気の有無や体力レベル、心肺機能を客観的に評価します。完全予約制で、現在は金曜の午後に行っています。所要時間は約3時間。基本コースは税別2万6,400円です。市川医師は、「過信せず、現在の体力に合った山行計画を立てることが大事です。検診の結果、心疾患が見つければ登山前に治療が必要になる場合もあります。そのため登山直前ではなく余裕を持って受診することをお勧めします」としています。



登山者検診を担当する国際山岳医でもある市川医師

習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症など)が、心臓に大きな負担をかけているとされるからです。栄養指導では、患者さん本人や家族に管理栄養士が必要な食事量や必要な食料等を使って分かったりやすく、日々の食事状況を聞き取りながら、個々の生活スタイルや病態に合わせて改善ポイントを一緒に探していきます。

運動習慣は治療の成功率を上げるだけでなく健康寿命を延ばすことにつながることが分かっていいます。「ハートサポートチーム」は、心臓病の患者さんに運動することの重要性を伝えると同時に安全に運動する環境を高め、QOLを高めるサポートをしています。



循環器内科診療部長 小山 崇 医師

当院は「すべての人に寄り添い、すべての人が良質な医療を受けられること」を理念に掲げ、健康寿命延伸に貢献できよう努めています。心臓リハビリテーションにおいても、医師、看護師、栄養士、リハビリテーション科、検査科、医事科、課、地域連携室の多職種メンバーが一丸となり、患者さんが希望を持って楽しく生活できるように、寄り添い支えていきたいと考えています。



北アルプスを眺めながら運動に取り組める心臓リハビリテーション室

いつでも どこでも だれもが 安心してかけられる医療を目指して

社会医療法人 中信勤労者医療協会



## 松本協立病院

MATSUMOTO KYORITSU HOSPITAL

松本市市上 9-26 松本駅アルプス口より徒歩 1 分  
TEL.0263-35-5300

内科 / 総合診療科 / 循環器内科 / 消化器内科 / 呼吸器内科 / 腎透析 / 糖尿病 / 泌尿器科  
外科 / 肛門外科 / 心臓血管外科 / リハビリテーション科 / 放射線科 / 歯科センター