

リハビリテーションについて

▼脳卒中

	Q.	A.
1	脳卒中後のリハビリテーションはどのようなことをしますか？	脳卒中後のリハビリテーションの目的は主に3つあります。脳の機能を回復させること、残された機能を強化すること、生活する環境を整えることです。脳の機能を回復させるために、一般的には麻痺した手や脚の運動を行います。しかし、麻痺が十分に回復しない場合もあり、お箸を使ったりドアノブを握るといった日常生活動作の練習では麻痺していない手を使用して練習を行い、残された機能を最大限活用し強化します。更に日常生活が自宅で行えるようにするため、環境を整えることも行います。例えば、症状が重く車椅子での生活になった時には、住宅改修を行います。足が地面に引っ掛かり歩きにくい場合、適切な装具の選定を行います。どのようなリハビリテーションを行うかは、患者さん毎に異なり、各医療者が患者さんの評価を行った後に医療者間で連携を取り、各患者さんに適したリハビリテーションを行います。
2	一日にどのくらいの時間リハビリテーションを行えば良いですか？	無理のない範囲で一日に数回は手や腕、脚を動かしましょう。歩ける方や立ち上がりができる方は、一日の生活の中で歩くことや立ち上がることを行いましょう。脳卒中の重症度や症状は様々であるため、可能であればリハビリテーションの医療者と相談しながら一日のリハビリテーションの量を定めることをお勧めします。
3	家庭ではどのような運動をすれば良いですか？	リハビリテーションで医療者に教えられたことを継続して行うことが大切です。脳卒中の重症度や症状は様々であるため、個別に教えられたリハビリテーションを行うことをお勧めします。
4	嚥下障害がありますが、家庭ではどのようなことに注意すれば良いですか？	まずは飲み込みに関係する筋肉や咳の力を鍛えましょう。また、水分にはとろみをつける、食事の内容を飲み込みやすい柔らかい物に変更する、など食べ物にも気をつけることが大切です。嚥下障害の重症度によっては、食べるときの姿勢を工夫することも必要です。口の中はいつも清潔にすることを心がけ、入れ歯も含めて歯や口の中の状態を定期的にかかりつけ歯科医院に診てもらいましょう。嚥下外来を受診すると、ご自分に合った嚥下体操、食事内容などを指導してもらえます。
5	言葉や記憶の障害もリハビリテーションをした方が良いですか？	脳卒中の後遺症として、身体の麻痺だけではなく言葉や記憶などの障害が出ることも多く見られます。このような障害もリハビリテーションによって改善が図れたり、生活上の工夫について指導を受けることができます。これらの障害は、一般に、身体の麻痺よりも時間をかけて改善すると言われています。焦らずゆっくりとリハビリを続けましょう。
6	脳卒中の再発予防にはどのようなことをすれば良いですか？	はっきりと決められた運動がある訳ではありません。しかし、最近では脳卒中の再発リスクを減らすために一日の中で座る時間を短くしたり、一日に活動する量を増やすことが推奨されています。一日の中で安全に十分考慮した上で軽い運動を習慣づけることをお勧めします。
7	脳卒中後のリハビリテーションいつまで行えば良いですか？	脳卒中の場合は症状の重症度が様々です。数日で症状が分からなくなってしまうごく軽症の場合もあれば、重篤な後遺症が一生残る場合もあります。そのため一般的な期間は決められませんが、目標を医療者と共有し、その目標を一つ一つ達成するようリハビリテーションを継続していくことが大切です。

8	リハビリテーションの期限は決まっていますか？	現在の医療制度では、診断名により医療機関でリハビリテーションが受けられる期間が決まっています。脳卒中の場合は発症より180日が上限となっています。その期間を過ぎてもリハビリテーションが必要な場合には、医療保険から介護保険のリハビリテーションサービスなどに移行する事などが考えられます。主治医にご相談下さい。
9	仕事に復帰するためには、どのようなリハビリをしたら良いですか？	仕事で必要とされる心身機能は多種多様です。担当の医療者にご相談頂き、ご自身のお仕事にどんな心身機能が要求され、復職するためにはどのようなリハビリテーションが必要なのかを評価してもらい、ご自身に合った治療計画を立ててもらいましょう。

▼心臓病

	Q.	A.
1	どのくらい運動したらよいか、どうやって決まりますか？	心臓リハビリテーションは、個人の健康状態、運動時にどの程度の負荷に耐えられるかという能力に見合った安全で有効な運動をする事が望まれます。この運動プログラムを「運動処方」と呼びます。 運動処方を決定する方法は心肺運動負荷試験の実施のほか、心拍数や、自分自身でどの程度疲労を感じているかを指標にした自覚的疲労度を用いて決定します。患者さん個人にとって安全で有効な運動が必要です。
2	運動するうえでの注意点はありますか？	運動は頻度、強度、時間、種類、運動量、漸増（徐々に負荷を増やしていく）/改訂（運動の種類を変える）が大切になります。週何回行い、どの程度体に負荷をかけ、何分行なうのか、更に、その運動が適切かどうか見直して行くことが大切です。この見直しをする際には心臓リハビリテーションを専門とした医療者に相談することが望ましいです。
3	日常生活で気を付ける点はありますか？	日常生活の動作には、心臓への負荷が低いものから高いものまで様々な動作が含まれます。例えば家事では、負荷が少ない皿洗いやアイロンがけより掃除の方が負荷が高くなります。その方の心臓の状態により、どの程度の動作なら行って問題ないのか、医療者にご相談頂くことが望ましいです。
4	リハビリにはどの位の期間が必要ですか？	入院中のリハビリテーションの期間は疾患や病状により変わります。退院後のリハビリテーションは、筋力や運動の耐久性が低下することを予防する目的で継続して頂くことが大切です。退院後のリハビリテーションの期間は特に決まっていないですが、可能な限り運動を継続して頂くことが望まれます。
5	再発予防のためには、どんな運動をしたら良いですか？	再発予防を目的とした運動は、歩行や自転車などの有酸素運動が有効です。リスクを伴う場合は、個人に適した運動プログラムを作って頂くことが重要になります。また外来等で医療者が監視している状態での運動が必要です。
6	スポーツや仕事で体を使います。退院後どのくらい動いても良いですか？	心肺運動負荷試験を行い運動負荷の上限を評価する事が重要です。心肺運動負荷試験の結果をもとにMETs*を参考にし、動いて行くことが望まれます。厚生労働省のホームページからMETs表を確認する事ができます。 *身体の代謝量を示し、運動強度の参考になります。