

## リハビリテーションについて【心臓病】

Q：どのくらい運動したらよいか、どうやって決まりますか？



A：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。

Q：運動するうえでの注意点はありますか？



A：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。

Q：日常生活で気を付ける点はあるですか？



A：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。

Q：リハビリにはどの位の期間が必要ですか？



A：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ますが、可能な限り運動を継続して頂くことが望まれます。

Q：再発予防のためには、どんな運動をしたら良いですか？



A：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。

Q：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？

METs



A：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。

[http://e-kennet.mhlw.go.jp/wp/wp-content/themes/targis\\_mhlw/pdf/mets.pdf](http://e-kennet.mhlw.go.jp/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/mets.pdf)