



鹿児島県

心臓リハビリテーション



心臓リハビリテーションとは？

「心臓病の患者さんが、体力を回復し自信を取り戻し、快適な家庭生活や社会生活に復帰するとともに、再発や再入院を防止することをめざしておこなう総合的活動プログラムのこと」です。

対象となる病気

急性心筋梗塞

狭心症

心不全

末梢動脈疾患

心臓手術後
(バイパス術や弁膜症手術など)

大血管手術後

心臓リハビリテーションの効果

- ・運動能力・体力が向上し、日常生活で息切れなどが軽くなる
- ・心臓の機能が良くなる
- ・血管が広がって血圧が下がる
- ・血管が広がりやすくなり、身体の血液循環がよくなる
- ・動脈硬化が進みにくくなり、既にできている動脈硬化性プラーク(血管の壁の脂や血のかたまり)が小さくなる
- ・インスリンの効きが良くなって血糖値が改善する
- ・自律神経が安定して不整脈の予防になる
- ・運動を行うと仕事や家庭生活、社会生活の満足度が高くなる

どこで受けられるの？

心臓リハビリの実施施設として認定されている病院やクリニックで受けることができます。

日本心臓リハビリテーション学会のホームページでご確認ください。

多職種で心臓病に向き合って対策を考えます



専門知識を持った医師、理学療法士、看護師など多くの専門医療職がかかわって、患者さん一人ひとりの状態に応じた効果的なリハビリプログラムを提案し実施します。

具体的な内容

① 安全な運動トレーニング

- ・急性期は専門スタッフが心電図などをモニターしながら指導します
- ・ウォーキングや自転車こぎなど軽い有酸素運動が中心です
- ・軽い筋トレも行います
- ・毎回の運動前後に体調チェックします

② 栄養指導

- ・減塩のコツやバランスの取れた食事を学びます
- ・食べ過ぎや偏食を防ぐポイントを紹介します



③ 禁煙支援

- ・タバコは血管と心臓の大敵です
- ・専門のスタッフがサポートします

④ 心のケア

- ・病気による不安や気分の落ち込みに対して、相談ができます
- ・必要があれば、心理士や精神科医の支援も受けられます



⑤ 日常生活のアドバイス

- ・お風呂の入り方、家事の工夫、旅行の注意点など
- ・「してもいいこと／控えた方がいいこと」がわかるようになります

脳卒中・心臓病等総合支援センターおよび脳卒中・心臓病等相談支援窓口では脳卒中や心臓病についてのお悩みの相談に乗っています。お気軽にお越しいただくか、メール、電話などでお問い合わせいただけましたら幸いです。

e-mail: sc-shien@kufm.kagoshima-u.ac.jp 電話番号：099-275-6895