

朝日新聞
2007年10月14日版

朝日新聞にメディックスクラブの活動が紹介されました。



看護師（左）が見守る中、自転車エルゴメーターを使う参加者ら。東京都府中市の神原記念病院で

心臓手術後に運動療法

医師がリハビリ指導、再発率低下



医療

心筋梗塞や狭心症などを治療した後、全身の機能回復や再発予防に効果を発揮するものが運動療法中の心臓リハビリテーションだ。心臓病というと、安静第一」のイメージが強かったが、適度な運動が再発率を下げることが最近の調査で分かってきた。だが、実施施設は多くない。その穴を埋めようと活動するNPO法人も出てきた。

(野瀬輝彦)

そこはまるでスポーツジムのようだった。

今月10日、東京都府中市にある神原記念病院の心臓リハビリテーション室。自転車式やランニングマシンで汗を流す人の団は、笑顔で体操する人もいる。そのうちの一人、武藏村山市の自営業の男性(62)は

9月10日に心臓の手術を受け、27日に退院したばかりだ。この日は、自転車を約30分走った。「体を動かしている」と手術したことを忘れていた。坂道を歩いていて胸が苦しくなった。近くの病院で心臓

この際、冠動脈が狭窄化つたある場所が他の見つかった。そこで改めて神原記念病院に約3週間入院、狹くなった動脈の代わり別の血管をつなげるバイパス手術を受けた。「運動負荷試験」と呼ばれる心肺機能などのチェックを受け、リハビリを始めた。

通院には車で1時間かかるが、週1~2回通つる。同病院の長山雅俊(りょうじゅん)科長は「術後4週目で始める人が多い。後藤さんが04年に循環器科の専門家を研修する52歳、回復期が104施設、

ては、5年後までの死亡率が2割以上減少するとの報告がある。また、急性心筋梗塞の患者の3割にみられる効果もあるという。

ただ、心臓病を抱えての運動には不安を感じる。国立循環器病センター(大阪府吹田市)の後藤葉一・心

臓血管内科部長らが01~03年に全国で行われた約40万件を調べたところ、運動中の事故発生率は0~0.6%。医師の指導下で回復期に受けた場合に限れば、重大な事故はない。後藤さんは「医師の指導で適切に行えば非常に安全だ」と解説する。

心臓リハビリの流れ		目的とメニュー
入院	【急性期】	日常の運動能力の獲得 ・室内歩行 ・自転車 ・エルゴメーター
退院	【回復期】	社会復帰への準備 ・自転車 ・エルゴメーター ・筋力トレーニング
社会復帰	【維持期】	再発予防、健康維持 ・ウォーキング ・エアロビクス



ジャパンハートクラブ

身近な施設で普及を目指す

■運動処方の例
《持久力》 最大心拍数の50~70%、最大酸素摂取量の40~60%の有酸素運動を20~60分。歩行、走行、自転車、水泳など。

《筋力》 器具を使い、ベンチプレスや背筋運動など、8~15回を1~3セット。最大心拍数および最大酸素摂取量は、処方前の「運動負荷試験」で測定。週3回以上、12週間以上継続することで安定した効果が得られる。

※血圧が収縮期180/拡張期100(ミリ水銀柱)以上、空腹時血糖が血液0.1%あたり250グラム以上、BMI(体格指数)が30以上の肥満――などの場合は、運動療法は禁忌。

(「心疾患における運動療法に関するガイドライン」による)

- もっと知るには
 - 日本心臓リハビリテーション学会(認定施設の一覧が見られる)
http://square.umin.ac.jp/jacr/list_of_hospitals.html
 - メディックスクラブ(各支部の連絡先など)
http://www.npo-jhc.org/medex_club/index.htm
 - 国立循環器病センター(心臓リハビリテーションの概要説明)
http://www.ncvc.go.jp/cvdinfo/pamph/pamph_50/panfu50_01.html

国内の心臓リハビリの取り組みが始まったのは50年前だ。同病院の長山雅俊(りょうじゅん)科長は「88年に公的医療保険が適用された。だが、実施病院は多くない。後藤さんが04年に循環器科の専門家を研修する52歳、回復期が104施設、

外來通院型は49施設(重複あり)。そのうえ、日本心臓リハビリテーション学会の調査では、06年の診療報酬改定の影響で38施設がやり直しを中止したという。同年の改定では公的医療保険で受けられる日数も30日ほど短くなり、発症から内に終了している。(厚労省医療課)。

一方で、保険適用期間が150日までに制限され立されたのがNPO法人

もごく指導や救急対応について学んだ学会認定の「心臓リハビリテーション」指導士が利用者を見つける。同クラブ副理事長の伊東春樹(ひづる)・神原記念病院副院長は「病院までこなくても、自宅近くで安心してリハビリを受けられるのが理想だ。会場を増やし、心臓リハビリをもっと身近な存在にしていきたい」と話す。