

# ちゅうごくライフ

## 治療後の適度な運動療法など

# 心臓リハビリ広まる

心筋梗塞など重い心臓病を治療した後の「心臓リハビリ」が広まり出している。単なる機能回復ではなく、再発を防ぎ元気寿命をのばす積極的な予防医療だ。専門学会の中国地方会も来年、岡山市で初めて開かれる。現場を訪ねた。

## 生活習慣改善、予防に効果

会一と岡山県が、患者とその家族を対象に開いた無料イベント「おかやまハートフルウォーキング」だ。急性心筋梗塞や狭心症は、心臓に酸素や栄養を届ける冠動脈が狭くなったり詰まったりして起きる。「虚血性心疾患」と呼ぶ。近年、血管内に管を入れるカテーテル治療など、治療技術が劇的に向上し、救える命が増えてきた。「しかし、治療だけでは救いきれません」。岡山市赤病院循環器内科の斎藤博則副部長は指摘する。

## 続けることが重要

心臓リハビリテーション指導士 日本心臓リハビリテーション学会が2000年に認定制度を作った資格。医師、看護師、理学療法士、管理栄養士、臨床心理士など、幅広い職種が対象だ。心臓リハビリは医療や運動療法にとどまらず、栄養や薬の理解、禁煙指導、病気を機に起きることがある精神的な問題への対応など多岐にわたるからだ。同学会によると現在全国に約3400人がおり、中国地方で指導士が在籍する病院は、鳥取3▽島根4▽岡山12▽広島19▽山口3の計41カ所ある。学会ホームページに詳細が載っている。



患者は、退院すると日常生活に追われる。医師も、救命治療が最優先で、その後の予防に力を注ぐ余裕が少ない。さらに、心臓リハビリの公的医療保険適用は基本的に150日で切れる。それ以降の通院リハは自費になる。

「おかやまハートフルウォーキング」は、この状況を打破しようとする試みだ。すてきな場所を大勢で歩くことで、患者に運動の楽しさや効果を実感してもらい、医療者や市民にも理解を広げる狙いがある。

参加者の一人、岡山市に住む元中学校長、末房紘一さん(72)は3年前の秋、冠動脈の一部が詰まっていたことがわかり、岡山大病院でカテーテル治療を受けた。3日間入院し、同病院の心臓リハビリ外来に半年近く通った。

その後もリハビリを続けるため、末房さんはNPO法人「ジャパンハートクラブ」(本部・東京)が広島県福山市など全国19支部で開く運動療法の会「メディックスクラブ」の岡山支部に入会した。「孫と楽しむ人生の残り時間を、少しでも長くしたいですから」

週1回の開催日には会員仲間と一緒にストレッチやウォーキングマシンで汗をかき、心臓リハビリテーション指導士(資格)のサポートを受けながら、運動中の脈拍を測りながら歩く。中村通子(中村通子)が絶妙で「心臓リハビリ」の奥深さを実感しました。

岡山市では、退院すると日常生活に追われる。医師も、救命治療が最優先で、その後の予防に力を注ぐ余裕が少ない。さらに、心臓リハビリの公的医療保険適用は基本的に150日で切れる。それ以降の通院リハは自費になる。

吉備路のウォークに私も同行しました。五重塔や古墳など名所旧跡では歩みを止めて観光し、休憩できる場所ではこまめに休む。疲れた人が途中で抜かれる「近道」ルートも用意されています。楽しみと配慮の配合が絶妙で「心臓リハビリ」の奥深さを実感しました。



記者より



心臓リハビリのため、吉備路を歩く心臓病後の患者と家族たち。岡山県総社市

「激しい運動は弱った心臓には耐えられない。軽すぎると心臓を鍛える効果が薄い。心臓リハビリの運動では、呼吸中の酸素と二酸化炭素の割合を測定する「心肺運動負荷試験」などで、その人にとって安全で効果が上がる有酸素運動の限界を見極め、指導する。「こ

参加者約60人に対し、医師ら約50人が同行し、体調に異変はないか、参加者の顔色や息遣いに目を配る。万一に備えて救急車やAEDなども用意していた。同行した医師は「みなさん一見元気ですが、いつ心臓が止まってもおかしくない。細心の配慮が欠かせません」と説明する。

(中村通子)