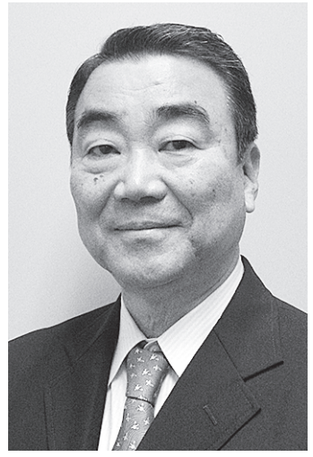
心臓リハビリテーションで元気な健康生活

我が国の死亡原因の第２位である心臓病。その予防・治療に取り組んでいるNPO法人ジャパンハートクラブと、9500人以上の医療関係者を擁する日本心臓リハビリテーション学会。それぞれの理事長に現状と活動について話を聞いた。

Interview

心臓病のリスクを抑える心臓リハビリ

日本心臓リハビリテーション学会理事長
公益財団法人日本心臓血圧研究振興会附属
榊原記念病院副院長



伊東　春樹氏

質の高い生活 生命予後の改善を目的に

――まず、心臓リハビリテーションとは何でしょうか。

「一般に、『リハビリテーション』というと、脳卒中や骨折の後のリハビリを思い浮かべる方が多いでしょう。しかし、心臓病のリハビリは、単に『退院』や『社会復帰』を目的としたものではありません。心臓病の再発を予防することで、より質の高い生活、さらに生命予後の改善を目的としています。つまり、元気で長生きできることを目標にしています。例えば、狭心症や心筋梗塞は、生活習慣を変えない限り、数年以内に再発してしまいます。再発予防にはそれまでの運動不足や喫煙、高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームなどの『元を絶つ』ことが必要で、生活習慣を総合的に改善することをお手伝いするのが心臓リハビリです」

心筋梗塞後の患者さんの死亡率大幅に減少

――どんな効果がありますか。

「運動療法を中心とする、包括的心臓リハビリ（栄養指導、心理カウンセリング、禁煙指導、生活指導など）は、心筋梗塞後の患者さんでは死亡率を20～50％も減らします。その結果、医療費が半減することも知られています。また、狭心症の再発を抑制し、心不全の症状を軽くし、心臓手術後や大血管疾患、閉塞性動脈硬化症の改善にも有効で、健康保険が適用されています」

多くの職種の専門スタッフが指導

――心臓リハビリテーションはいつ、誰とするのでしょうか。

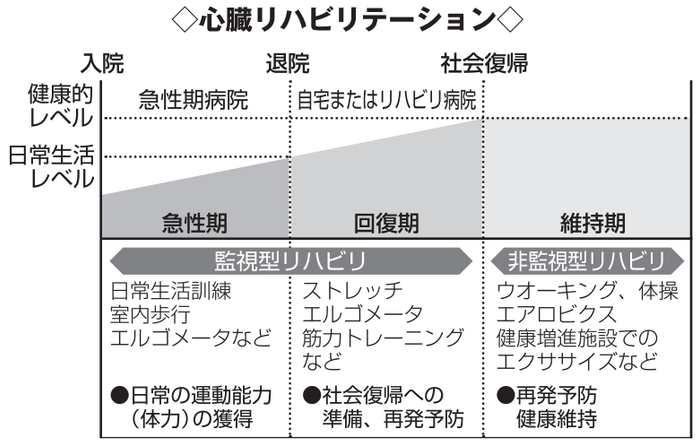
「心臓リハビリは、入院中に病院で行われる急性期、社会復帰のための回復期、社会復帰後に再発や新たな病気の発症を防ぐための維持期に分けられます。これに関わるスタッフは医師をはじめ、看護師、理学療法士、作業療法士、臨床検査技師、健康運動指導士、管理栄養士、臨床心理士、薬剤師など、多くの職種に上ります。学会ではこれらの心臓リハビリの知識と技術を持つスタッフを300人以上養成し、『心臓リハビリテーション指導士』として認定しています」

重要な「退院してからのリハビリ継続」と「病気にならないためのリハビリ」

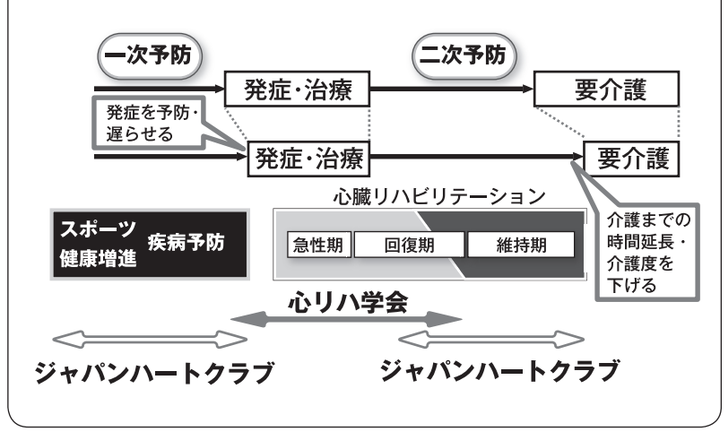
――今、先生方はどのような課題に取り組んでいるのでしょうか。

「学会では、主に医療として行われる期間、急性期と回復期の心臓リハビリを扱ってきました。しかし、心臓リハビリは長くやればやるほど、『丈夫で長生きできる』効果が大きいことが知られています。ですから維持期リハビリがとても重要です。また、男性では20歳代から始まるといわれる動脈硬化に対して、運動習慣をつけるなどの『動脈硬化症のリハビリ』または『重大な病気になる前のリハビリ』が心臓病や脳卒中、さらに大腸がんなどの予防にきわめて重要であることも分かってきました。そこで、われわれの学会では、学術活動ばかりでなく、循環器病の予防や維持期リハビリを実践しているNPOをはじめ、関連する国際機関や国内他団体との連携を強め、心臓リハビリの知識と技術を用いて循環器疾患の予防と治療に貢献しようと努力しています」

◇心臓リハビリテーション◇



◇ジャパンハートクラブの位置づけ◇



メディックスクラブで循環器疾患予防

特定非営利活動法人ジャパンハートクラブ理事長
昭和大学名誉学長

片桐　敬氏

循環器疾患の一次予防と二次予防のための運動療法である心臓リハビリテーションを一般市民に啓発し、医療従事者や運動指導者の教育を行うことを目的としてNPO法人ジャパンハートクラブは設立されました。個人の状態に適した運動の場を提供するメディックスクラブの活動は10年に及んでいます。

◇

誰もが一生運動を続けられ、健康でいられる環境を作る

――ジャパンハートクラブは何故設立されたのでしょうか。

「まず日本には維持期リハビリテーションを行う場所がないという問題意識がありました。ドイツでは社会復帰した後には地域に戻って外来で維持期心臓リハビリを続けるシステムがあります。これに参加すると、死亡率が半減するといわれ、生命保険会社から参加費が補助される仕組みがあるほどです。

しかし、日本においては維持期リハビリを実施している医療機関は極めて少数でした。そこでこの問題を解決するために、日本心臓リハビリテーション学会の有志によって2004年にNPO法人ジャパンハートクラブが設立されました」

全国の医療機関に支えられ広がるメディックスクラブ

「そして、そのドイツの仕組みを取り入れたメディックスクラブという運動療法教室を始めました。幸いなことに、この活動は、急性期治療だけでは飽き足らない多くの循環器専門医の共感を呼び、大学病院や地域の基幹病院、さらに循環器専門クリニックなどに着々と拡大しつつあります。

運動負荷試験などの医学的な評価をして、運動処方を作り、運動を実施した結果を心臓リハビリテーション指導士や循環器の専門医に的確に戻していく――こんな活動の継続によって、長期にやればやるほど、生活の質はもとより、生命予後の改善や医療費の改善にも効果が得られています」

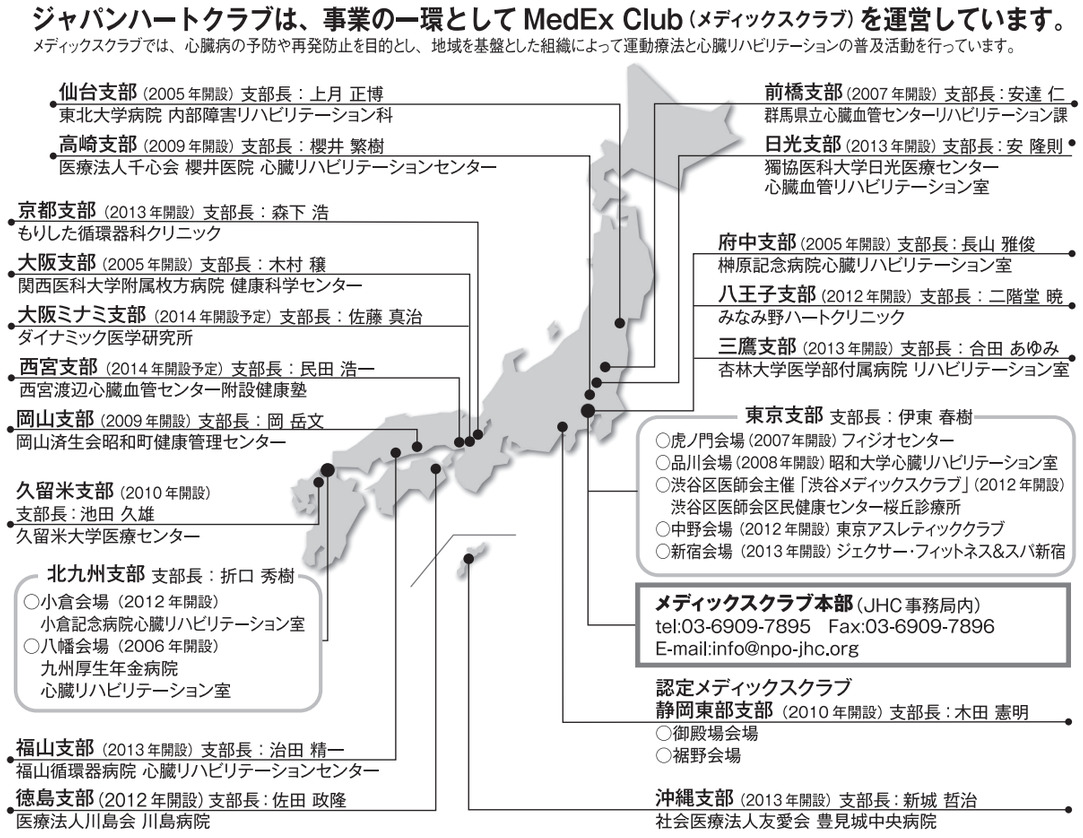
民間フィットネスクラブなどと提携し、健康づくりの場を全国に展開

――今後はどのような活動を展開される予定ですか。

「メディックスクラブはこれまで培った医療機関との協力関係を下敷きにして、民間のスポーツ施設や企業、健保組合、医師会、自治体などと広く協力関係を結び、『誰もが、どこでも、安心して運動を続け、しかも健康でいられる場』を全国にもっと普及させたいと考えています。そこで、今年から先進的な民間のフィットネスクラブと連携し、生活習慣病改善プログラムを実施することとしました。メタボリックシンドロームなどの自覚症状がない人たちに対しても、循環器疾患の一次予防としての運動療法を実施していきます」

ジャパンハートクラブは、事業の一環としてMedEx Club（メディックスクラブ）を運営しています。

メディックスクラブでは、心臓病の予防や再発防止を目的とし、地域を基盤とした組織によって運動療法と心臓リハビリテーションの普及活動を行っています。



広告

企画・制作＝日本経済新聞社
クロスメディア営業局

◇協力医療機関・スポーツクラブ一覧◇

昭和大学病院
聖マリアンナ医科大学病院
東邦大学医療センター大森病院
心臓血管研究所付属病院
北里大学東病院
聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院
みながわ内科・循環器科クリニック
日本大学医学部附属板橋病院
日本医科大学付属病院
自治医科大学附属さいたま医療センター
順天堂大学医学部附属順天堂医院
東京医科大学病院
慶應義塾大学病院循環器内科
岐阜大学医学部附属病院
あわや内科・循環器内科
帝京大学医学部附属病院
榊原記念病院
KKR 枚方公済病院
兵庫県立尼崎病院
大阪府済生会千里病院
森口クリニック
大阪府済生会泉尾病院
京都府立医科大学附属病院
京都大学医学部附属病院
星ヶ丘厚生年金病院
神戸百年記念病院
市立岸和田市民病院
関西医科大学附属枚方病院
市立奈良病院
……その他多数

〈フィットネスクラブ関係〉
公益財団法人　日本健康スポーツ連盟
株式会社東京アスレティッククラブ
株式会社ジェイアール東日本スポーツ
JCB　フィットネススタジオ
公益財団法人　枚方体育協会
フィットネスクラブピノスけいはんな

ジャパンハートクラブ　　日本心臓リハビリテーション学会