



病院外でリハビリ続ける

「また野球のグラウンドに立って審判をやりたい」

今年1月に心筋梗塞で倒れた東京都内の会社員、斉藤俊也さん(48)は目標をそう話す。入院した昭和大学病院(東京都品川区)の集中治療室で天井を見つめていた時も、コーチで教えていた中学生らの姿を思い浮かべ、自分を奮い立たせた。「自分の心臓に向かって、がんばれ、がんばれ、と念じていました」

治療では、完全に詰まった冠動脈に細長い管を通して、網状の筒(ステント)

を置いて再び血液を流れるようにしてもらった。9日後、集中治療室から一般の病室へ。廊下を歩いたり、室内自転車をこいだりするリハビリで体力の回復を図り、約3週間で退院した。

リハビリは退院後も外來で1回60分、週3回のペースで続けた。運動時の心臓

の機能を測る試験を受けるたびに、数値は上がり、安心感を得た。病院でリハビリを続けていたかったが、保険による心臓リハビリは原則、開始から150日までしか受けられない。

斉藤さんは、病院のリハビリ室にあったNPO法人

ジャパンハートクラブのパンプレットを見つけ、連絡した。このクラブは、心臓リハビリの普及のため、2000年に医師らが作った団体で、全国24か所で150日を超えた患者らに運動の指導を行う「メディックスクラブ」を開いている。

斉藤さんは、新宿駅前で職場が近い民間フィットネスクラブの一室で毎週行われているクラブに参加することにした。

クラブの現場に医師はおらず、日本心臓リハビリテーション学会が認定する「心臓リハビリテーション

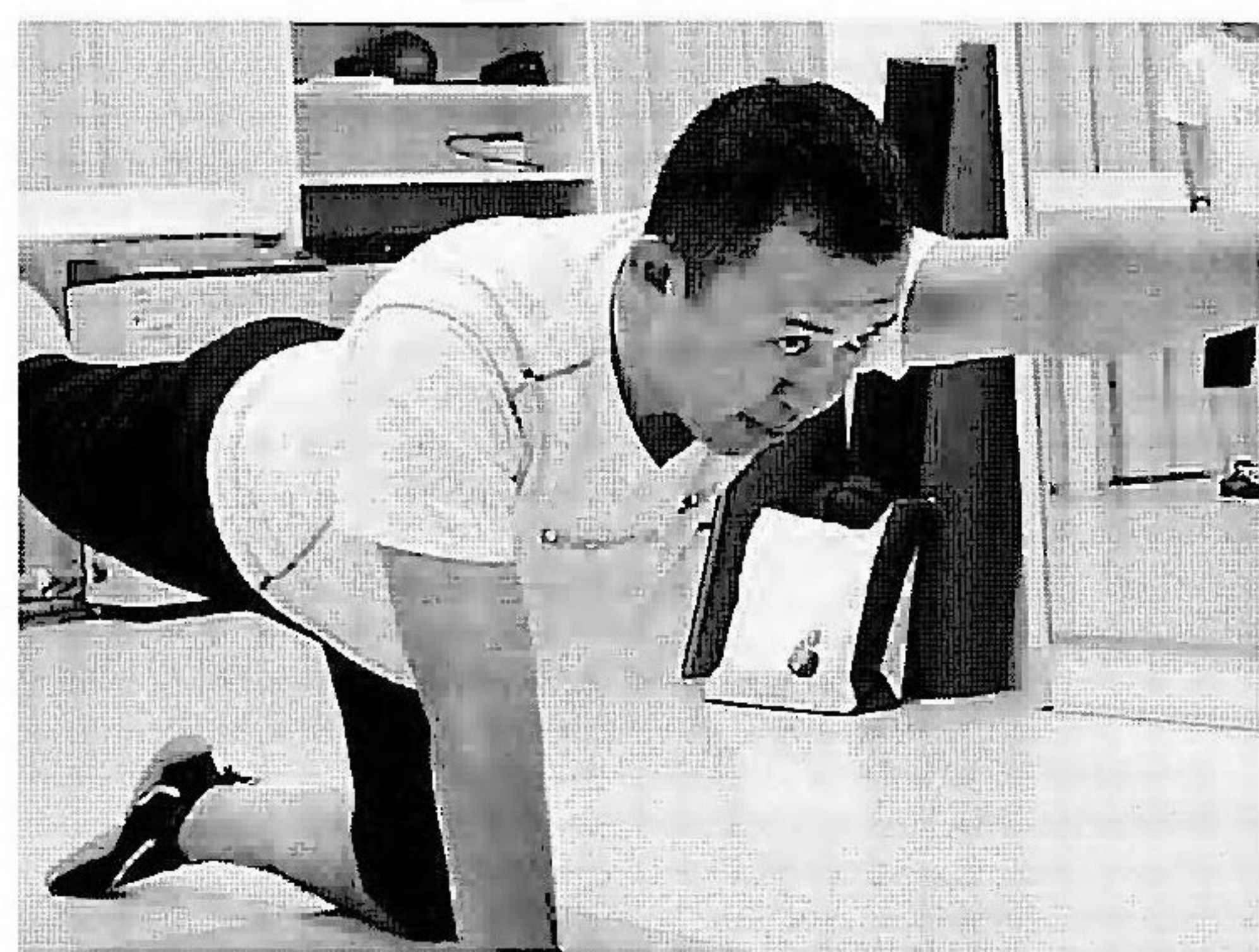
指導士」がいる。心電図の読み方などを学んだ理学療法士や看護師などで、効果的なリハビリが安全にできるように支えるのが役割だ。

同指導士の資格は医療職以外に、運動施設のインストラクター(健康運動指導士)も取れる。クラブの指導員、坂本律子さんも、その1人だ。その下で、10人程度が運動する。

室内自転車のペダルの重さや、運動中の心拍数の上限はそれぞれの主治医から指示書が出ている。坂本さんは「運動の様子を主治医に伝え、治療の参考にしてもらっている」と話す。

「再発の不安は消えない。毎回の運動時に指導士が話を聞いてくれるのはありがたい」と斉藤さん。

同クラブ東京支部長で、榊原記念病院副院長の伊東春樹さんは「心臓リハビリテーション指導士の下でリハビリができる運動施設を増やしていきたい」と話している。



病院でのリハビリ終了後もメディックスクラブで運動を続ける斉藤さん(東京都内のジェクサー・フィットネス&スパ新宿で)

◇メディックスクラブ連絡先
メールアドレスinfo@npo-jhc.org。クラブの料金は会場により1回800~2000円。ほかに会費などで年1万円が必要。