

一般財団法人脳神経疾患研究所・社会福祉法人南東北福祉事業団・医療法人社団三成会・医療法人社団新生会



南東北

第306号 院是「すべては患者さんのために」

URL:http://www.minamitohoku.or.jp E-mail:info@mt.strins.or.jp

総合南東北病院・南東北福島病院
 附属須賀川診療所・大越診療所・滝根診療所
 南東北裏磐梯診療所・南東北松原診療所・泉崎南東北診療所
 南東北医療クリニック・南東北眼科クリニック
 南東北がん陽子線治療センター
 介護老人保健施設ゴールドメディア・同南東北福島・同南東北川俣・同三春南東北リハビリケアセンター・同泉崎南東北リハビリケアセンター
 南東北訪問看護ステーションゴールドメディア・同たんぼぼ・同船引・同福島・同泉崎
 総合南東北福祉センター・シルクロード館
 東京総合保健福祉センター江古田の森
 南東北春日リハビリテーション病院・新百合ヶ丘総合病院
 南東北第二病院



講演する舟見主任

「心臓が弱い」は、精神的に弱い状態と心臓機能（ポンプ）の低下、心臓の具合が悪くなる状態があります。「こ

心臓が弱くなくても運動していいの？ ～心臓リハビリのお話～

昔「安静が大事」「運動は無理」と言われた心臓病。高齢化や糖尿病など生活習慣病が引き金となり年々増え「がん」に次いで高い死亡率を示しています。7月21日(金)に総合南東北病院で開かれた医学健康講座で同病院リハビリテーション科の舟見敬成主任が「心臓が弱くなくても運動していいの？」と題し講演した内容を要約、心臓病の再発を予防し、快適で質の良い生活を取り戻す手立てを学びます。

再発、ロコモ予防にぜひ運動
1日20〜30分、楽しく長く続けて

昔「安静が大事」「運動は無理」と言われた心臓病。高齢化や糖尿病など生活習慣病が引き金となり年々増え「がん」に次いで高い死亡率を示しています。7月21日(金)に総合南東北病院で開かれた医学健康講座で同病院リハビリテーション科の舟見敬成主任が「心臓が弱くなくても運動していいの？」と題し講演した内容を要約、心臓病の再発を予防し、快適で質の良い生活を取り戻す手立てを学びます。

「心臓が弱い」は、精神的に弱い状態と心臓機能（ポンプ）の低下、心臓の具合が悪くなる状態があります。「こぶし大」の心臓は、一定のリズムで収縮と弛緩を繰り返し、血液を全身に運ぶ重要な役割があります。全身から戻った炭酸ガスを多く含む静脈血は右心房→右心室を経て肺へ。肺でガス交換され酸素を多く含む動脈血が左心房→左心室を経て再び全身へ。この流れで重要なのが左心室で右心室より大きく、筋肉が厚く、強い収縮力を持っています。心拍数は1分間に約60拍、1回の血液拍出量は70〜80ml。1分間に約4800ml、ペットボトル5本分の血液が心臓から全身に送り出されています。

その心臓が弱くなる原因は大きく分け①心筋梗塞②弁膜症③不整脈④高血圧⑤心筋症など5つ。冠動脈の代表的な病気の心筋梗塞は冠動脈が詰まり心臓の組織に酸素を送れず細胞が窒息死（狭心症は一時的な窒息）。弁膜症は心臓の弁が十分に開閉できず逆流などして肺や全身に血液を送れなくなる。不整脈は一定のリズムが不規則になり十分な血液を送り出せない。高血圧だと常に心筋に負荷がかかり

心筋が肥大し疲弊する。心筋症は心筋の働きが弱くなり収縮力が低下しなどの原因で血液を全身に送るポンプ機能が低下する、心不全を起こします。

ポンプ機能の低下により頭がボーとしていたり、クラクラしたり、肺が酸素不足で息切れ、肝臓や消化器の場合は食欲不振、便秘・下痢、腎臓では腎臓の機能低下で尿量減少、下肢・骨格筋ではすぐに疲れたり、だるくなったりします。こうした症状が出た時何もしないと機能は低下し続けます。

そこで大事なのが心臓リハビリテーションです。心臓リハビリには運動療法、食事療法、患者教育の3つがあります。むしろ少し動いただけで息切れや動悸、めまい、気分が悪い、血圧が低いなどの症状がある場合は、早めの受診が必要だが、症状が落ち着いていれば積極的に運動すべき。運動することで介護予防になるし趣味・スポーツが楽しめ、生き生きとした生活が送れます。

ポンプ機能が弱くなっても医学的治療で状態は安定するしその落ち着いている時に医療スタッフの指導を受けながら体力回復、快適な家庭・社会生活への復帰、再発防止目指して運動療法や生活習慣改善に取り組むことができます。

心臓リハは29年前、急性心筋

今月号のなかみ

- ▶ 2面 = 健康生活あんないナビ、1面 つづき
- ▶ 3面 = リハ科のワンポイント・アドバイス、相談課からのメッセージ
- ▶ 4面 = 第26回総合南東北病院まつり開く、29年度版南東北グループ年報できる、最近よく聞く言葉
- ▶ 5面 = 第2回イリザロフ法セミナー、サマーコンサート、紙ふうせんが市長感謝状受賞
- ▶ 6面 = 総合福祉センターだより、ゴールドメディアだより、陽子線治療センターの治療実績、当院の目
- ▶ 7面 = 患者さんからの礼状、増子輝彦さんのコラム、9月の医学健康講座、7月の手術件数・救急車台数
- ▶ 8面 = 旬の健康レシピ、薬局だより、編集後記

梗塞に保険点数化され、その後狭心症と開心術後、11年前には慢性心不全、閉塞性動脈硬化症、大血管疾患が追加されました。効果がある証です。

治療後にリハビリを行わないと寝たきりや食欲低下・活気なし、認知症、筋力低下・歩行障害などが心配されます。心臓が治ったのに動けない、生活できないのでは困ります。運動療法には①動脈硬化危険因子の改善②ストレス解消・精神面の安定③体力や心肺機能向上④生活の質改善⑤入院の減少や心臓死の改善など

(2面につづく)