

循環器疾患～心臓リハビリテーションの重要性と食事について～

心疾患発症後の治療において重要な事は「病状を悪化させないこと」と「再発させないこと」であると思います。この二つを柱として日常生活の中で気を付けるべきことは、『食事』と『運動』など生活習慣そのものです。食事だけ、運動だけといったようにどちらかに偏って取り組むのではなく、塩分やその他の栄養素の適正量の摂取を心がけ、適度に動くことで、血圧の上昇を防ぎ、全身の血流を良くし、全身状態を良好に保つこと。これが理想と言えるのではないのでしょうか。



しかし、心疾患発症後、不安を抱えたまま自分で運動を行うのはとても危険です。その方がご自身の病気及び病状についての理解を深め、安心して適切な運動指導を受けられること。また、病院の薄味の食事にも慣れて頂き、その方に必要な栄養をしっかりと摂ってこそ、運動＝リハビリテーションの効果が得られると私は思います。

上記をふまえた上で、心疾患発症後の心臓リハビリテーションの必要性は、冒頭に記した通り『病状を悪化させないこと』『再発を防ぐこと』（2次予防）です。そして、その方の生命予後や生活の質＝QOLを高める重要な取り組みであり、その効果が大きく期待出来る事であると言えると思います。

心臓リハビリテーションを専門家の指導の下、安心して運動を実行する事によって、

- 心臓の機能がよくなる
- 運動能力や体力が向上する＝日常生活での動作不安が解消できる
- 筋肉量が増えて以前よりも楽に動けるようになり、心臓への負担が軽減する
- 全身の血液循環が良くなる
- 動脈硬化の改善または予防ができる
- 高血圧が改善する
- 不整脈の予防ができる
- 血糖値のコントロールが良好になる
- 精神的な不安定状態が改善できる
- 仕事、家庭生活で満足感が得られる



など、様々な効果が期待できます。

心臓リハビリテーションの実施は明らかに心臓病の再発を減らし、再入院も減らせることから医療費削減にも繋がっています。大きな社会貢献の1つであると言えるでしょう。また、患者さんにとって、リハビリテーションの実施において同じ目的をもった仲間との交流は、気持ちの共有や様々な情報を得るとも良い機会となり、モチベーションの向上が見込まれ、リハビリを継続していく強い原動力となっているそうです。

参考：榊原記念病院心臓リハビリテーション外来



あっという間に12月になってしまいました。毎年同じことを思うのですが、早すぎですね。毎月、えいよう通信をご覧くださいましてありがとうございます。掲載内容についてお声がけ下さる患者様や職員さんに励まされながら続けてこれたのだと、心から感謝しております。また来年もホットな栄養情報をお届け出来るよう努めて参ります。寒さが増す季節、どうぞご自愛くださいね！

小林

