

## 心筋梗塞を起こされた方へ



「心臓リハビリテーション」をご存知ですか



白杵市医師会立  
コスモス病院

## 心臓リハビリテーションってなに？

狭心症や心筋梗塞の治療を行われた後に、運動療法を含めた生活習慣の調整と病気に対する知識を深めることによって、再発予防や社会復帰を目指しています。



### 運動療法は心臓リハビリテーションの基本

- 過度な運動は危険！自分に合った運動を！

狭心症や心筋梗塞後の患者さんにとって過度な運動は危険です。どのような運動を行えばよいか心肺運動負荷試験などの結果をもとに指導しています。



### 心臓リハビリテーションの効果

- 運動能力の改善：生活が楽になります。
- 動脈硬化を改善・予防します。
- 血管内皮機能の改善：血管が広がりやすくなります。
- 自律神経機能の改善：不整脈が減り、血圧の変動も減ります。

これらの効果により

狭心症や心筋梗塞などの再発を予防し、健康寿命を延ばします。

## なぜカテーテル治療後に心臓リハビリテーションが必要？

「狭くなった心臓の血管を手術で広げたから病気は治った」と思っていないですか？

実はカテーテル治療で心臓の血管を広げただけでは、心臓が原因の死亡や新たな急性心筋梗塞は減らず、再発を防ぐことはできません。



今までの生活習慣を見直し、バランスの良い食事や適切な運動療法を行うことで、動脈硬化を改善し再発を防ぐことができます。

図1 冠動脈狭窄と運動

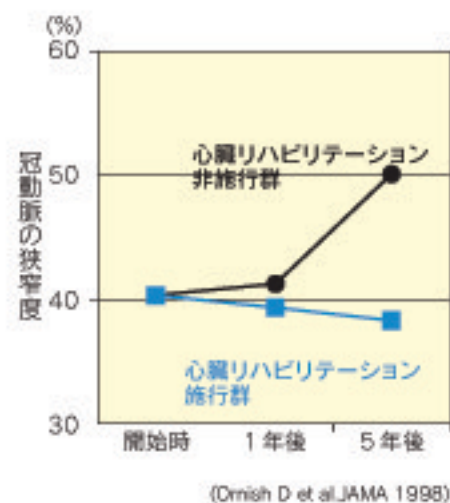
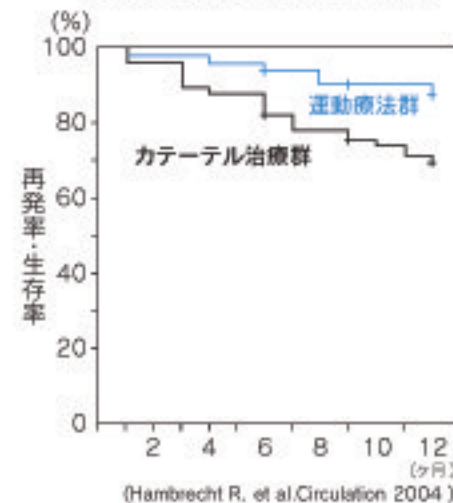


図2 カテーテル治療群と運動療法群の予後の比較



心臓リハビリテーションを行うと心臓の血流がよくなります(図1)。さらに死亡率を減少させ、再発を予防することができます(図2)。



## 当院の特徴

心臓病教室



心臓病・運動・食事・薬についての知識を深めていただきます。

運動療法



一人一人の病態に合った運動を指導しています。

個別指導



運動・食事・薬のことで不安や気になることがあれば個別に相談・指導をしています。

一人一人に合った生活指導や運動療法を行っています  
退院してからも継続的にサポートしていきます

退院前訪問



実際にご自宅を訪問し、退院後に歩くコースと一緒に歩き、歩行ペースや安全性の確認を行っています。

社会復帰を目指して



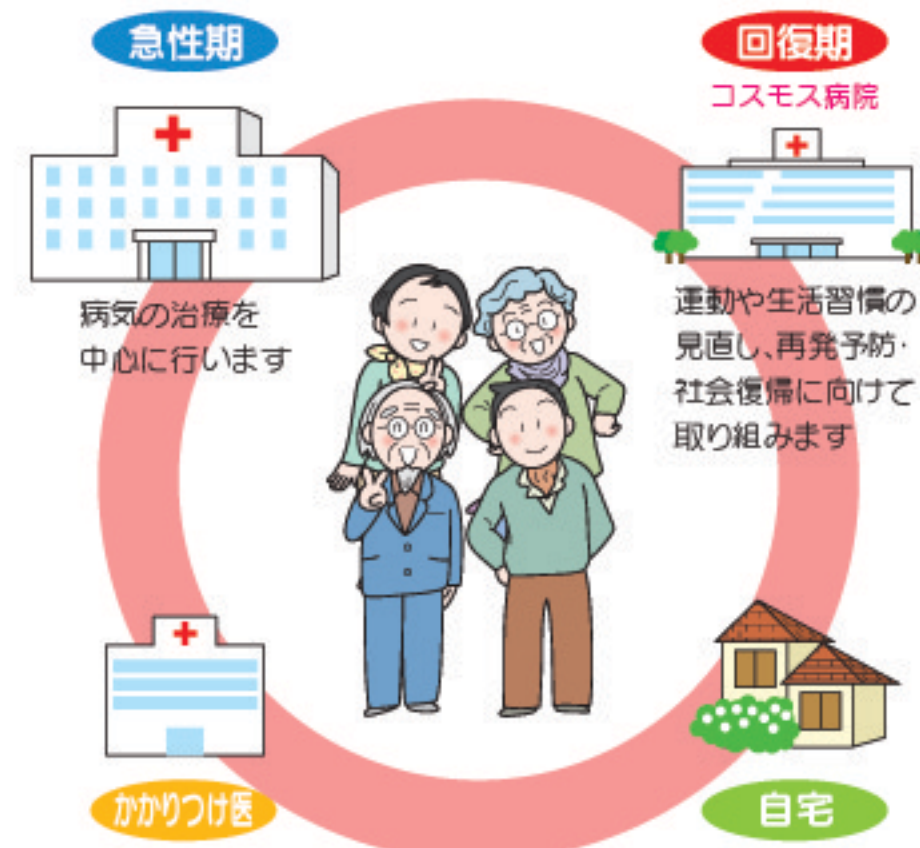
趣味活動や職場復帰を目標とされている方には、実際にその活動を行っていただき、安全性の確認や安全に行える方法の指導を行っています。

退院後のフォロー



退院後も定期的に体力や心臓の機能の評価を行い、継続的にサポートしています。

## 心臓リハビリテーションの連携



コスモス病院は、急性期で治療を受けた病院や退院後かかりつけとなる医院と情報を共有しながら、密な連携を図っています。発症から退院後まで継続してサポートできる体制が整っています。

 臼杵市医師会立コスモス病院

〒875-0051 大分県臼杵市大字戸室1131-1

TEL 0972-62-5599

<http://www.usukicosmos-med.or.jp/>