

横浜市における 心臓リハビリテーション推進事業の取組

2023年1月20日

横浜市医療局がん・疾病対策課

施策の方向性

夜間及び休日に発生した急性心疾患が疑われる救急搬送患者に対応するため、本市独自に「横浜市急性心疾患救急医療体制」を構築しています。

(2010(平成22)年4月～)

今後も参加基準の点検などを通じて、速やかな救命処置・搬送体制を確保し、治療水準の維持・向上を目指すとともに、

**急性期以降においても、
生活機能の維持・向上や再発防止に向け、
関係多職種が連携し、継続してリハビリテーション
や療養支援が実施される体制の構築を目指します。**

施策展開に向けて

- 生活習慣の改善や再発予防など市民啓発を通じ、心筋梗塞等の心血管疾患の予防を推進します。
- 在宅生活も含め、急性期以降も適切な治療やリハビリテーションを受けられるよう、多職種協働による支援体制を構築します。

【主な施策】

- ①心臓リハビリテーションの普及や療養管理・指導について、関係多職種の連携を推進することで早期の社会復帰と再発予防、退院後の継続実施ができる体制の構築へ向けた取組を行います。
- ②在宅医療を提供する医療機関等の在宅医療連携拠点との連携を推進し、多職種協働による在宅医療の支援体制を構築します。
- ③再発・再入院に備えた適切な対応など患者や患者家族等への情報提供を行います。

横浜市心臓リハビリテーション強化指定病院 | 7エリア



※心大血管疾患リハビリテーション料 (I) (II) 届出施設: 25施設

心臓リハビリテーションよこはまモデル

急性期



心臓リハビリテーション 強化指定病院 7病院

エリアごとに
地域連携、教育、人材育成を強化

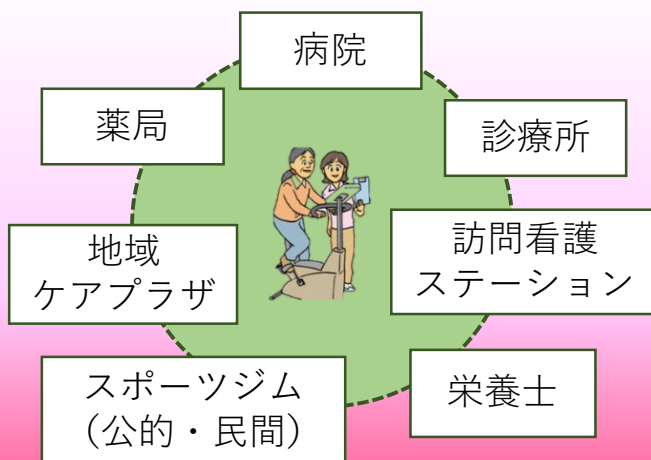
済生会横浜市東部病院
聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院
昭和大学藤が丘リハビリテーション病院
横浜栄共済病院
横浜市立市民病院
横浜市立大学附属病院
横浜労災病院

相談
増悪時紹介

患者紹介

研修会・人材育成

回復期・維持期



市内でもどこでも受けられる包括的な
心臓リハビリテーションの実施
(自己管理支援)

服薬指導、栄養管理、
体重・血圧・脂質管理
禁煙・運動指導、メンタルケア、
緊急時・異常時の体制

横浜市心臓リハビリテーション推進事業 | 医療従事者向けリーフレット

Q&A

Q1 どの心臓病が適応となりますか？

- A1**
- 急性心筋梗塞
 - 狭心症
 - 開心術後/経カテーテル大動脈弁置換術後
 - 大血管疾患
 - 慢性心不全
 - 末梢動脈閉塞性疾患 など

Q2 ガイドラインでの記載はありますか？

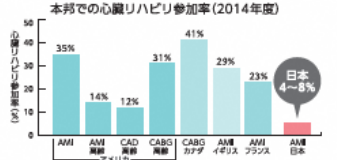
- A2**
- 心血管疾患におけるリハビリテーションに関するガイドライン(2012年改訂版)
 - 心血管疾患患者のQOL改善、運動耐容性改善、予後改善を目的とした運動療法が推奨されています。
 - 急性・慢性心不全診療ガイドライン(2017年改訂版)
 - QOLの改善、運動耐容性の改善、再入院予防を目的とした外来心臓リハビリテーションが推奨されています。

Q3 心臓リハビリテーションの専門資格はありますか？

- A3**
- 心臓リハビリテーション指導士という資格があります。医師、看護士、理学療法士、作業療法士、臨床検査技師、管理栄養士、薬剤師、臨床工学士、臨床心理士、健康運動指導士のいずれかの資格を有していることが条件で、心臓リハビリテーションを実施するための知識・経験を有しており日本心臓リハビリテーション学会が主催する認定試験に合格すると認定されます。上級指導士、認定医という上級資格もあります。

心臓リハビリテーションの現状

欧米と比較して低い参加率



Gozo Y. Current state of cardiac rehabilitation in Japan. Progr Cardiovasc Dis 2014; 56: 557-62



横浜市の政策

横浜市では、下記の病院を「強化指定病院」に指定し、多職種連携による包括的な心臓リハビリテーションを実施しながら、地域連携の中心となり、心臓リハビリテーションを推進していきます。

- 横浜市立市民病院
- 済生会横浜市東部病院
- 横浜労災病院
- 昭和大学藤が丘リハビリテーション病院
- 聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院
- 横浜栄共済病院
- 横浜市立大学附属病院

発行：横浜市医療局がん・疾病対策課
TEL:045-671-2721 FAX:045-664-3851
原稿作成：志保 隆太(横浜市立市民病院循環器内科 副部長)
監修：橋本 良崇(昭和大学藤が丘リハビリテーション病院循環器内科 准教授)
発行年月：令和2年3月

心臓リハビリテーション

超高齢化社会 / 心不全バンデミック時代における心臓疾患の標準治療へ

心不全バンデミック

超高齢化社会が進み、総人口が減少していく一方で、心不全の新規発症数は増加していくとされています。心不全は再入院率が高く、入院を繰り返しながらQOLや心機能が悪化していきます。フレイルやサルコペニアも重なり医療経済としても大きな問題となっています。



心臓リハビリテーションへの期待

- 心臓リハビリテーションを推進する
- 身体的・心理的・社会的状態の悪化防止
 - 再発予防
 - 心不全における病態進行の抑制
 - 患者の治療意欲・疾病理解の向上

- 心疾患の再発予防
 - 心不全の再入院予防
 - 心疾患による死亡率の減少
 - QOL / 生活意欲 / 運動耐容性の向上
 - フレイル / サルコペニアの予防
- また虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症)の参加率を向上させ、再発率を低下させたいと期待されます。

心臓リハビリテーションとは「多職種チーム」が協同して実践する「多面的・包括的プログラム」です

心臓リハビリテーションに関わる職種

医師、理学療法士、作業療法士、看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床心理士、臨床検査技師、ソーシャルワーカー 等

心臓リハビリテーションでの運動療法(例)



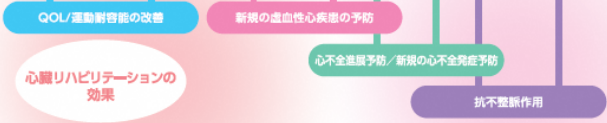
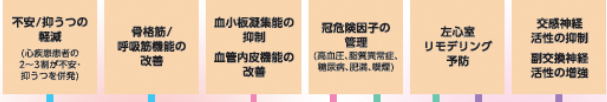
外来心臓リハビリテーションの流れ(1例)



心臓リハビリテーションの時期的区分

時期	急性期 (1~2週間)	回復期 (3~3ヶ月)	維持期 (3ヶ月以降)
場所	救急機関(入院)	救急機関(外来)、在宅	在宅、地域運動施設
目的	日常生活への復帰	社会復帰/職業生活習慣の修正	QOL維持/改善再発予防
内容	・段階的負荷増進計画 ・生活指導 ・検査指導	・運動療法 ・栄養指導 ・カウンセリング ・生活指導 ・検査指導	・運動療法 ・栄養指導 ・生活指導

心臓リハビリテーションは運動療法だけではない



市内スポーツ施設との連携 | 共通の運動指示書



横浜市記者発表資料

令和3年4月23日
医療局がん・疾病対策課

心臓リハビリテーションを推進し、 心血管疾患の再発・重症化予防を図るため 市内スポーツ施設等と連携します！



～心血管疾患対策に関する協定書を締結～

横浜市では、心筋梗塞などの心血管疾患を発症した患者さんご自身が主体となって、心臓リハビリテーションに取り組んでいただけるよう環境整備に取り組んでいます。その一環として、入院・通院中だけでなく、患者さんが地域でも切れなく心臓リハビリテーションを受けられる地域連携体制を構築するため、市内のエリアごとに「心臓リハビリテーション強化指定病院」（以下、強化指定病院）を指定しています。

このたび、地域の身近な場所で患者さんが安全に心臓リハビリテーションができるよう市内18区のスポーツセンターをはじめとした20の市民利用施設の指定管理者及び2社の民間スポーツジムとそれぞれ連携協定を締結しました。これにより患者さんの再発・再入院を予防し、健康寿命延伸を目指します。

【心臓リハビリテーション】（特定非営利法人 日本心臓リハビリテーション学会より一部改変）
心血管疾患の再発や再入院を防止するための総合的運動プログラム（運動療法、学習指導、生活指導、カウンセリング等）のこと。医師、理学療法士、看護師、薬剤師等の多職種が協力して取り組むもので、心不全患者の再入院と死亡率を減少させる等の効果があります。

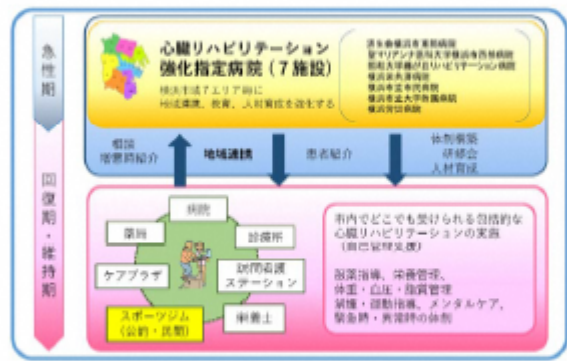
連携先			
	連携先	指定管理者	料金体系
公立	横浜市18区スポーツセンター （鶴見、神奈川、青、中、厚、厚原、保土ヶ谷、基、磯子、金沢、磯、磯子、戸部、空、磯、磯子）	（公財）横浜市スポーツ協会	1回300円※3時間まで （トレーニングルーム）
	横浜市青葉スポーツセンター	コナミスポーツ株式会社・ 東急コミュニティ共同事業体	1回300円※3時間まで （トレーニングルーム）
	横浜市港北スポーツセンター	シンクロススポーツ株式会社・ 東急ファンタジーサービスク株式会社共同 事業体	1回300円※3時間まで （トレーニングルーム）
	横浜市スポーツ医学センター	（公財）横浜市スポーツ協会	1回1,000円（トレーニングルーム） 1回1,530円（MBC医学的運動療法： 有酸素運動コース90分/回）
	横浜市国際プール	（公財）横浜市スポーツ協会・コナミスポ ーツ株式会社・株式会社トリップグループ	1回500円※3時間まで （トレーニングルーム） 1回700円※2時間まで（プール）
	連携先	関連URL	備考
民間	株式会社カーブスジャパン	https://www.curves.co.jp/ (HP) https://www.curves.co.jp/press/pdf/p20210423.pdf (プレスリリース)	・女性のみ ・開始時期：4月1日から開始中 ・協力先：市内62店舗
	セントラルスポーツ株式会社	https://www.central.co.jp/ (HP) https://company.central.co.jp/news/2021/4/02/ (プレスリリース)	・開始時期：5月10日から ・協力先：市内12店舗

※ 公立の連携先は既に受入準備済

協定の目的・連携内容

- 協定の目的**
心血管疾患対策の心臓リハビリテーションに資する取組を通じて、市民の健康寿命の延伸及び心血管疾患による年齢調整死亡率[※]の減少を目指すこと。
※ 年齢調整死亡率：年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整し、換えた死亡率のこと。
- 連携内容**
強化指定病院の医師が運動処方箋[※]に必要な事項を記載し、患者さんに発行後、患者さんは利用したい連携先のスポーツセンター等へ事前に利用予約をします。各施設は運動処方箋に応じた安全な運動実施をサポートします。
※ 運動処方箋：心臓運動負荷試験により、患者さんの体力や病状に合わせ、安全で効果的な運動・強度・頻度の情報等を示したものを。

＜横浜市における心臓リハビリテーションの取組図＞



株式会社カーブスジャパン 概要

- 会社名：株式会社カーブスジャパン
- 本社所在地：東京都港区芝浦3-9-1
- 代表者：代表取締役会長 増本 岳
- 設立：2005年2月28日
- 社員数：298名（2020年3月末）



セントラルスポーツ株式会社 概要

- 会社名：セントラルスポーツ株式会社
- 本社所在地：東京都中央区新川1-21-2 茅場町タワー
- 代表者：代表取締役社長 後藤 聖治
- 設立：1970年5月13日
- 社員数：1,144名（2020年3月末）



お問い合わせ先
医療局がん・疾病対策課長 古賀 美弥子 Tel 045-671-2957

運動施設スタッフ向け研修動画

スポーツセンター等の身近な運動施設と連携し、心臓リハビリテーションの対象者が安心・安全に運動ができるような仕組みづくりを行っています。

運動施設スタッフの皆様向けに、心臓リハビリテーションに係る3つのテーマ（①心臓リハビリテーション～概論～②心臓リハビリテーション～有酸素運動について～③心臓リハビリテーション～レジスタンストレーニング～）の動画を作成しました。ご協力いただく運動施設スタッフの皆様の心臓リハビリテーションの理解の一助になれば幸いです。

①心臓リハビリテーション概論（テキスト文（PDF：284KB））



②心臓リハビリテーション～有酸素運動について～（テキスト文（PDF：185KB））



③心臓リハビリテーション～レジスタンストレーニング～（テキスト文（PDF：197KB））



横浜市ホームページに公開
横浜市公式YouTube
チャンネル

【ワーキンググループ】
昭和大学藤が丘リハビリテーション病院
聖マリアナ横浜市西部病院
横浜栄共済病院

心臓リハビリテーションとは ～介護従事者向け～

作成：横浜市心臓リハビリテーション推進事業
介護従事者向け研修プログラム検討
ワーキンググループ



社会福祉法人 SAISEIKAI YOKOHAMASHI TOBU HOSPITAL
原則
財団 済生会横浜市東部病院

あうたびに、あたらしい
Find Your YOKOHAMA

CITY of YOKOHAMA



介護従事者向け、かかりつけ医向け
研修スライドを作成
強化指定病院が実施する研修で活用

【ワーキンググループ】
済生会横浜市東部病院
横浜市立大学附属病院

※かかりつけ医向け紹介票作成、
横浜市医師会へ周知・データ配布

心臓リハビリテーションとは ～かかりつけ医向け～

作成：横浜市心臓リハビリテーション推進事業
かかりつけ医向け研修プログラム検討
ワーキンググループ



横浜市立大学附属病院
YOKOHAMA CITYS UNIVERSITY HOSPITAL

あうたびに、あたらしい
Find Your YOKOHAMA

CITY of YOKOHAMA



【記載説明】 横浜市強化指定病院(7病院)用

心臓リハビリテーション紹介票

紹介の目安

1. 心血管疾患を有し、日常生活程度(平地200m程度自立歩行)は問題ないが
 - ✓ 以前より体力の低下を自覚している方(階段はきついなど)
 - ✓ 運動習慣がない方もしくは運動したい方
 - ✓ メタボリックシンドローム、糖尿病、高血圧、脂質異常症の管理を厳格にする必要がある方
 - ✓ 自分の体力を知りたい方、適切な運動強度を知りたい方(心肺運動負荷試験目的)
2. 心血管疾患を有しているが、心臓リハビリテーションを受けていない方
3. 心臓リハビリテーションを受けたことがあるが、再評価が必要な方
4. その他(心リハの適応の評価も含めた紹介など)

紹介目的をチェックしてください。

紹介目的

- 心リハの依頼
 心リハの適応の評価
 運動耐容能評価

チェック項目

- 心リハの適応疾患
- 急性心筋梗塞 狭心症
 - 開心術 術後/経カテーテル大動脈弁置換術後
 - 大血管疾患術後(大動脈解離、大血管術後、ステントグラフト内挿術後)
 - 慢性心不全
 - 左室駆出率が40%以下(心エコー)
 - 血中BNP濃度(血液検査)が80ng/ml以上(NT-pro BNP 400ng/ml以上)
 - 最高酸素摂取量(CPXで得られる指標)が同性同年齢の基準値の80%以下
 - 末梢動脈閉塞性疾患 不整脈、デバイス植込み後(心不全を伴うもの)
 - 肺高血圧症(心不全を伴うもの) 心臓移植後

- 心リハ依頼の場合、通院が可能(週1~3回程度)
200m程度の歩行が可能

心リハ適応疾患をチェックしてください。

・週に1~2回程度の通院となりますので、通院が可能かどうか患者さんにご説明頂き、チェックしてください。
 ・200m歩行はエルゴメーターなどが可能かどうかの目安です。大まかな評価で構いませんのでチェックをお願いします。
 ※腰痛や膝痛などがあっても心リハへ参加できることもあります。

横浜市医師会理事会で、ワーキンググループ 横浜市立大学附属病院医師から説明

横浜市強化指定病院(7病院)用

心臓リハビリテーション紹介票

紹介の目安

1. 心血管疾患を有し、日常生活程度(平地200m程度自立歩行)は問題ないが
 - ✓ 以前より体力の低下を自覚している方(階段はきついなど)
 - ✓ 運動習慣がない方もしくは運動したい方
 - ✓ メタボリックシンドローム、糖尿病、高血圧、脂質異常症の管理を厳格にする必要がある方
 - ✓ 自分の体力を知りたい方、適切な運動強度を知りたい方(心肺運動負荷試験目的)
2. 心血管疾患を有しているが、心臓リハビリテーションを受けていない方
3. 心臓リハビリテーションを受けたことがあるが、再評価が必要な方
4. その他(心リハの適応の評価も含めた紹介など)

紹介目的

- 心リハの依頼
 心リハの適応の評価
 運動耐容能評価

チェック項目

- 心リハの適応疾患
- 急性心筋梗塞 狭心症
 - 開心術 術後/経カテーテル大動脈弁置換術後
 - 大血管疾患術後(大動脈解離、大血管術後、ステントグラフト内挿術後)
 - 慢性心不全
 - 左室駆出率が40%以下(心エコー)
 - 血中BNP濃度(血液検査)が80ng/ml以上(NT-pro BNP 400ng/ml以上)
 - 最高酸素摂取量(CPXで得られる指標)が同性同年齢の基準値の80%以下
 - 末梢動脈閉塞性疾患 不整脈、デバイス植込み後(心不全を伴うもの)
 - 肺高血圧症(心不全を伴うもの) 心臓移植後

- 心リハ依頼の場合、通院が可能(週1~3回程度)
200m程度の歩行が可能

横浜市心臓リハビリテーション推進事業 | 市民啓発リーフレット作成



横浜市記者発表資料

令和4年6月13日
医療局がん・疾病対策課
医療局医療政策課

バイエル薬品株式会社 × 横浜市心臓リハビリテーション強化指定病院 心臓リハビリテーションがわかるマンガ冊子を制作



横浜市では、心筋梗塞などの心血管疾患の再発・重症化予防を期待できる「心臓リハビリテーション」を、心血管疾患を発症した患者さんが行いやすい環境の整備、啓発に取り組んでいます。このたび、横浜市と「医療に関する総合的な市民啓発に関する連携協定」を締結しているバイエル薬品株式会社と連携して、冊子「心臓リハビリテーションをご存知ですか?」を作成しました。

【参考】心臓リハビリテーション（特定非営利法人 日本心臓リハビリテーション学会 HP より一部改変）

心血管疾患の再発や再入院を防止するための総合的プログラム（運動療法、学習活動・生活指導、カウンセリング等）のこと。医師、理学療法士、看護師、薬剤師等の多職種が協力して取り組むことで、心不全患者の再入院と総死亡率を減少させるなどの効果があります。

1 概要

心臓の病気ををお持ちの方、そのご家族の方へ、心臓リハビリテーションにまつわる情報をマンガを使ってわかりやすくまとめた冊子です。

バイエル薬品株式会社とは、掲載データ、冊子のデザイン作成から、製本・配布についても連携して行っています。

市ホームページからダウンロードできるほか、市内の一部医療機関等で冊子を配布します（6月中旬頃から）。

【経緯】

「市民の方に心臓リハビリテーションについて知ってほしい」と考えた横浜市心臓リハビリテーション強化指定病院の医師や理学療法士等が企画し、原作となるストーリーを作成しました。

この原作を、医療局が実施する「医療マンガ大賞」の入賞者がマンガに作面し、共創によりバイエル薬品株式会社と連携して冊子が完成しました。

【掲載先 URL】 横浜市ホームページ「心臓リハビリテーションについて」
<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryo/iryo/gan/cr/rehabilitation.html>

2 作画・監修

○マンガ作画 長谷川 幸 (sakuraberry) さん

第3回医療マンガ大賞テーマ「医療コミュニケーション 心臓病の治療」医療従事者視点の受賞者

○企画・監修 横浜市心臓リハビリテーション推進事業市民啓発検討ワーキンググループ

横浜市心臓リハビリテーション強化指定病院のうち2病院（横浜市立市民病院、横浜労災病院）

【裏面あり】



【ワーキンググループ】 横浜市立市民病院、横浜労災病院

3 医療に関する総合的な市民啓発に関する連携協定について

横浜市では、市民の皆様は医療を「他人ごと」ではなく自分自身のこととして捉えていただけるよう、民間企業等と連携しながら医療広報を実施する「医療の視点プロジェクト」に取り組んでいます。本取組の推進に賛同いただいたバイエル薬品株式会社と令和4年2月10日連携協定を結びました。

【バイエル薬品株式会社】



バイエル薬品株式会社は本社を大坂に置き、医療用医薬品、コンシューマーヘルスの各事業からなるヘルスケア企業です。医療用医薬品部門では、循環器・腎臓領域、オンコロジー領域、眼科領域、婦人科領域、血液領域、画像診断領域に注力しています。コンシューマーヘルス部門では、プレナタルサプリメントや菌叢ケア抗真菌剤に注力しています。同社は、技術革新と革新的な製品によって、日本の患者さんの「満たされない願い」に応える先進医薬品企業を目指しています。詳細は www.pharma.bayer.jp をご参照ください。

【参考】医療マンガ大賞概要

同じ出来事でも、患者と医療従事者では受け取り方や感じ方が異なることに着目し、各々の視点からの捉え方をマンガとして描くことで、視点の違いに互いに気づき、

共感を促進することを目指して始めた取り組みです。

特設 WEB サイトでは第1回から第3回までの全受賞作品を公開しています。

<https://iryo-manga.city.yokohama.lg.jp/>

【参考】医療の視点



「医療への視点が少し変わることによって、異なる気づきが得られ、行動につながる」をコンセプトに平成30年10月から取組をスタートしています。民間企業等との連携や、市民の皆様の関心事にフォーカスすることで、より印象に残りやすく、伝わりやすい広報に様々な切り口で取り組んでいます。

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryo/iryo/iryonoshiten/iryonoshiten.html>



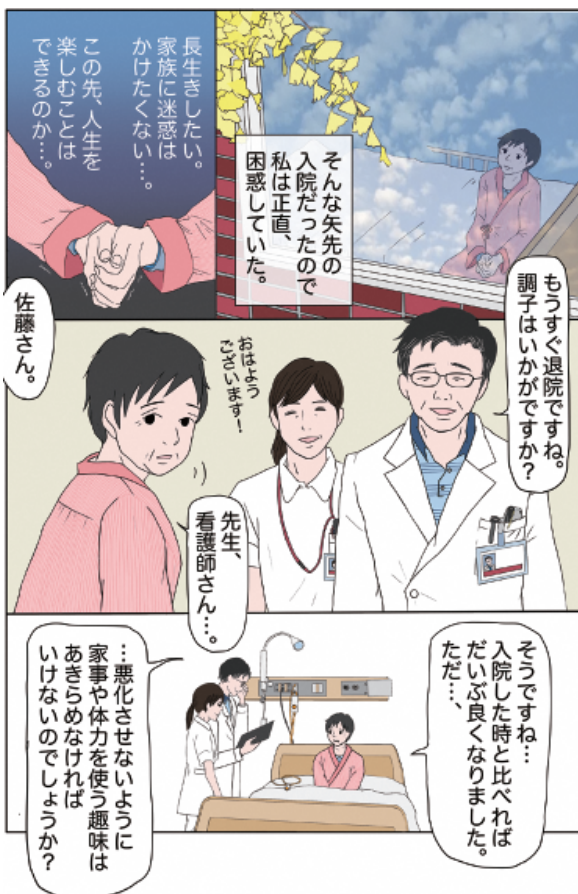
お問合せ先

(心臓リハビリテーション推進事業に関すること)	医療局がん・疾病対策課長 古賀 美弥子	Tel 045-671-2957
(広報企画に関すること)	医療局医療政策課情報企画担当課長 新堀 大吾	Tel 045-671-4813

※本件は、バイエル薬品株式会社も同時リリースしています。

横浜市心臓リハビリテーション推進事業 | 市民啓発リーフレット作成

心疾患で入院した患者さんが、退院から外来リハ、
外来リハ終了後の自宅での生活をイメージ



あなたも心臓リハビリテーションに参加しませんか？

心臓リハビリテーションに参加した方の声

入院した時は今後もう運動はできなくなるかもしれないと思っていましたが、今は毎日散歩をしたりして自分でも運動を続けています。

その日の体調に合わせて運動の強さや量を調整してもらい、無理なく続けることができました。

*効果には個人差があります。

心臓リハビリテーションで期待できる効果¹⁾



- 運動能力・体力の向上により、日常生活で心不全の症状(息切れなど)が軽くなる
- 筋肉量が増えて楽に動けるようになり、心臓への負担が減る
- 心臓の機能が良くなる
- 血管が広がりやすくなり、身体の血液循環がよくなる
- 動脈硬化が進みにくくなり、既にできている動脈硬化性プラーク(血管の壁の盛り上がり)が小さくなる
- 血管が広がって高血圧が改善する
- インスリンの効きが良くなって血糖値が改善する
- 自律神経が安定して不整脈の予防になる
- 運動を行うと仕事や家庭生活、社会生活の満足度が高くなる

¹⁾日本心臓リハビリテーション学会、よくあるご質問 <https://www.jacr.jp/web/faq/q115/>

心臓リハビリテーションに参加するための3 STEPS

STEP 1 選定

心臓の病気と診断されている

適応となる疾患/状態

- ・急性心筋梗塞
- ・末梢動脈疾患(閉塞性動脈硬化症など)
- ・狭心症
- ・開心術後/経カテーテル大動脈弁置換術後
- ・慢性心不全
- ・大血管疾患(大動脈解離後、大動脈瘤術後など)

*病状や身体の状態によっては選定とならない場合がありますので、心臓のご病気で治療中の医療機関や、かかりつけ医にご相談ください。

STEP 2 相談

この冊子をお持ちのうえ心臓のご病気で治療された医療機関や、かかりつけ医にご相談ください

心臓リハビリテーションを受けるには、多くの場合、かかりつけ医の紹介状が必要です。かかりつけ医にご相談いただき、紹介状(診療情報提供書)を依頼してください。

STEP 3 受診

外来心臓リハビリテーションを行っている医療機関を受診

心臓リハビリテーション学会のウェブサイトにて、心臓リハビリテーションを受けられるお近くの医療機関を探すことができます。

*ホームページで掲載している施設には、外来リハビリを行っている施設、入院中の病棟がないと外来リハビリを受けられない施設もございますので、外来心臓リハビリテーションの受けられるかどうかは、各医療機関にご相談ください。

心臓リハビリテーションについて

横浜市ホームページに公開
データ希望者には申請により送付

心臓リハビリテーションとは？

心臓リハビリテーション（心リハ）とは、心血管疾患の再発・重症化を予防するための総合的なプログラム（運動療法、服薬・食事・生活指導、社会復帰支援、カウンセリング等）のことです。心臓リハビリテーションを行うことで、心不全や心筋梗塞の再発・再入院が減り、死亡率が減少することが報告されています。

心臓リハビリテーションがわかるマンガ冊子

横浜市と「医療に関する総合的な市民啓発に関する連携協定」を締結しているバイエル薬品株式会社と連携して、冊子「心臓リハビリテーションをご存知ですか？」を作成しました。

今後の啓発活動の参考にするため、本冊子の利用については申請フォームより申請ください。

データ利用申請フォーム：<https://shinsei.city.yokohama.lg.jp/cu/141003/ea/residents/procedures/apply/11c5b5e8-1358-4ec6-af18-ea54f562e047/start>（外部サイト）

問い合わせ先：医療局がん・疾病対策課（電話：045-671-2721、メール：ir-shinsei@city.yokohama.jp）

↓ [心臓リハビリテーションをご存知ですか？](#)（PDF：9,117KB）





横浜市立市民病院が作成した
心臓リハビリテーションノートを市共通版として作成
心リハ実施施設へ配布

運動の記録シート 記入例

日付	1 / 20	/	/
血圧(mmHg)	123 / 61	/	/
脈拍(回/分)			
血圧(mmHg)	140 / 72		
脈拍(回/分)			
体重(kg)	72.5		
服薬 / 減塩	服薬 / 減塩	服薬 / 減塩	服薬 / 減塩
有酸素運動	種類 ウォーキング 時間(分) 30		
ボルグ指数	12		
レジスタンス	種類 スクワット		
メモ	いつもより疲れやすい		

服薬したら○
薬分を控えることができれば
○をつけましょう。

運動した内容と時間を
記入しましょう。

9ページを参考にBrog
指数を記入しましょう。

気になることが
あればメモして
おきましょう。

目標体重を 設定しましょう。	目標体重	kg
/	/	/
/	/	/
/	/	/
血圧測定		
脈拍測定		
体重測定		

血圧測定
・できるだけ、毎日同じ時間に測定しましょう。
朝：起床後1時間以内 夕：寝る前
・5分ほど安静にしてから、椅子に座って腕を机の
上に伸ばし、心臓と同じ高さにして測定しましょう。

脈拍測定
・人差し指と中指で、手首の親指側で脈拍が触れ
るが確認します。
・脈が規則正しく打っている人は、そのまま15秒
間脈を数えてください。その数を4倍すると1
分間の脈拍数です。
・不整脈がある人は1分間測定してください。
・血圧計の脈拍数を参考にしても良いです。

体重測定
・毎日、お風呂上がりなどの決まった時間、同じ条
件(着ているものなど)で測定しましょう。

わたしの運動負荷試験と運動処方記録

運動負荷試験日		/	/	/
最大運動能力	心拍数	回/分	回/分	回/分
	負荷量	watts	watts	watts
	メッツ			
AT (無気性代謝閾値)	心拍数	回/分	回/分	回/分
	負荷量	watts	watts	watts
	メッツ			
運動処方日		/	/	/
有酸素運動	種類			
	負荷量	watts	watts	watts
	心拍数	回/分	回/分	回/分
	頻度	日/週	日/週	日/週
レジスタンス トレーニング	頻度	日/週	日/週	日/週

・メッツは運動の強さを示す単位で、椅子に座って安静にしている時に消費する酸素の量を1メッツと表現します。

・ATは、これ以上強い運動をすると身体が酸性に傾き、疲労し始める運動の強さを表します。この強さ以内であれば長時間運動が続けられ、疲労が残らず、不整脈も起こりにくいため、安全かつ効果的です。

運動中の自覚症状（ボルグ指数）

指数	自覚的運動強度	運動強度 (%)
20	もう限界	100
19	非常に辛い (very very hard)	95
18		
17	かなり辛い (very hard)	85
16		
15	辛い (hard)	70
14		
13	やや辛い (somewhat hard)	55 (ATに相当)
12		
11	楽である (fairly light)	40
10		
9	かなり楽である (very light)	20
8		
7	非常に楽である (very very light)	5
6		

運動中の自覚症状を数値化する方法であり、心臓病の患者さんの運動療法は一般的にボルグ11～13程度が推奨されています。

・心臓リハビリテーション指導士の認定試験を受験し、合格した職員がいる場合、医療機関がその費用を負担した場合

(対象経費)講習会受講料、審査料、資料代、旅費等

(補助上限額)1人につき25,000円

・委員(医師・理学療法士18名)、座長(医師)1名の19名による検討会を10月からスタート

○横浜市内心臓リハビリテーション実施医療機関からの推薦
(25施設に依頼、17名)

○横浜市医師会からの推薦(1名)

・心リハの時期区分ごとに、現状把握(アンケート、ヒアリング)、課題抽出、目標設定、取組の方向性を検討
(2024年3月までの1年半を予定)

ご清聴ありがとうございました。

横浜市医療局がん・疾病対策課
ir-gantaisaku@city.yokohama.jp