



# 心臓リハビリテーションに 取り組んでみましょう!

～心疾患を患う方、手術を終えた方やその家族の方へ～

心疾患は病状が急激に悪化し、治療後に再発しやすい特徴がありますが、**心臓リハビリテーション**に取り組むことで、その**リスクを低下**させることができます。



心臓の手術が終わった後に、何をすればよいか分からない...  
何かしないと、とは考えてはいるけれど何をしたらよいか分からない...  
そういった不安をお持ちの方は、ぜひ心臓リハビリテーションを実践してください!

## 心臓リハビリテーションとは

リハビリテーションと聞くと運動をイメージしますが、心臓リハビリテーションは運動だけでなく、生活指導、食事指導、服薬指導、禁煙指導など生活習慣の改善も見据えて、多様な面からアプローチを行う総合的活動プログラムです。再発や再入院の防止を目的としています。



### 運動療法

一人ひとりの病状に合わせた安全で効果的な運動を行います。

※画像は国立循環器病研究センターHPより

心臓リハビリテーションは、医師、理学療法士、看護師、薬剤師、臨床心理士、臨床検査技師、作業療法士など多くの専門医療職が関わってリハビリテーションを実施します。



### 食事指導

危険因子である高血圧や脂質異常症などの動脈硬化の原因を改善し、バランスの良い食事指導について指導していきます。



### 服薬指導

薬の効果や副作用、服薬の注意点などを説明し、薬効が最大限となるよう指導していきます。



### カウンセリング

社会復帰や職場復帰などのアドバイスにより、心理的な不安などを取り除いていきます。

## 心臓リハビリテーションにはこんな効果が！

- 虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症)の患者さんが心臓リハビリテーションを行うことにより、行わなかった場合に比べて、心血管病による死亡率が26%低下し、入院のリスクが18%低下します。\*
- 心不全の患者さんが心臓リハビリテーションを行うことにより、行わない場合に比べてあらゆる入院が25%減少し、心不全による入院が39%減少することが証明されています。\*

**退院後も継続して心臓リハビリテーションを行うことで、  
一般の方と同程度の生存率になる効果があるとされています。**

※日本心臓リハビリテーション学会による

もっと  
調べてみる

直接  
相談  
したい

東海大学脳卒中・心臓病等総合支援センターでは、脳卒中や心疾患に関する相談を受け付けています。

受付時間(休診日・祝日は除く) 月～金曜日 9:00～15:00 土曜日(第1・3・5のみ) 9:00～12:00

電話番号 0463-93-1121 (病院代表)

医療機関を知りたい・心臓リハビリテーションについてより詳しく知りたい

▶▶▶ 日本心臓リハビリテーション学会HP「一般の皆様へ」

