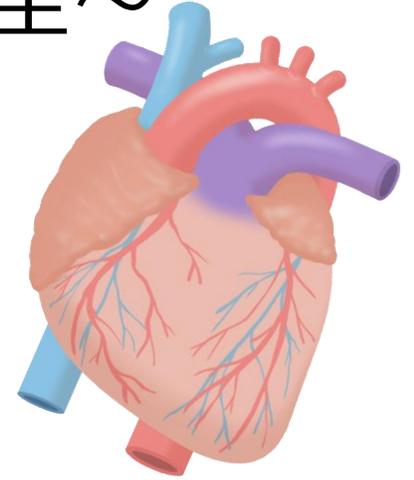


2024年度 心臓病教室 ～心不全～



運動療法

リハビリテーション技術部



本日の内容

心不全とは？

なぜ運動が必要なの？

どんな運動をしたらいいの？

本日の内容

心不全とは？

なんで運動が必要なの？

どんな運動をしたらいいの？

心不全とは

心不全とは、心臓が悪いために、

息切れや**むくみ**が起こり、



だんだん悪くなり、寿命を縮める病気です。



心不全の症状

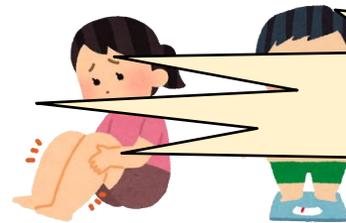
【必要な血液を送り出せない】

動悸、息切れ、**労作時呼吸困難**
易疲労感

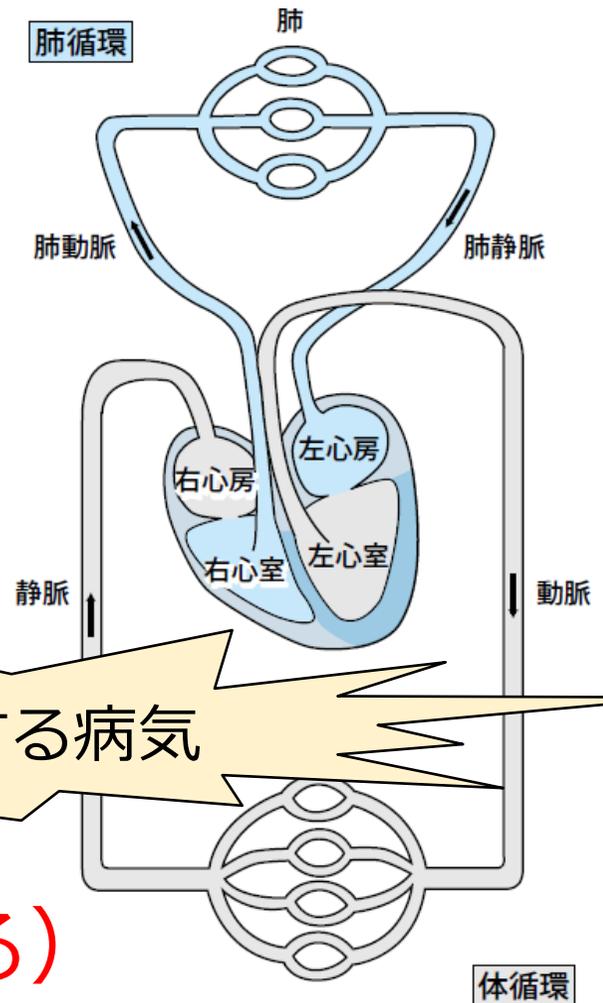


【血液が肺や全身にとどまる】

浮腫
体重増加
起座呼吸 (息苦しくて目が覚める)



体力が低下する病気



心不全を悪化させる原因

怠薬や飲み忘れ



生活習慣の乱れ

塩分、水分の過剰摂取

喫煙

過度な飲酒



肺炎などの感染症



ストレス



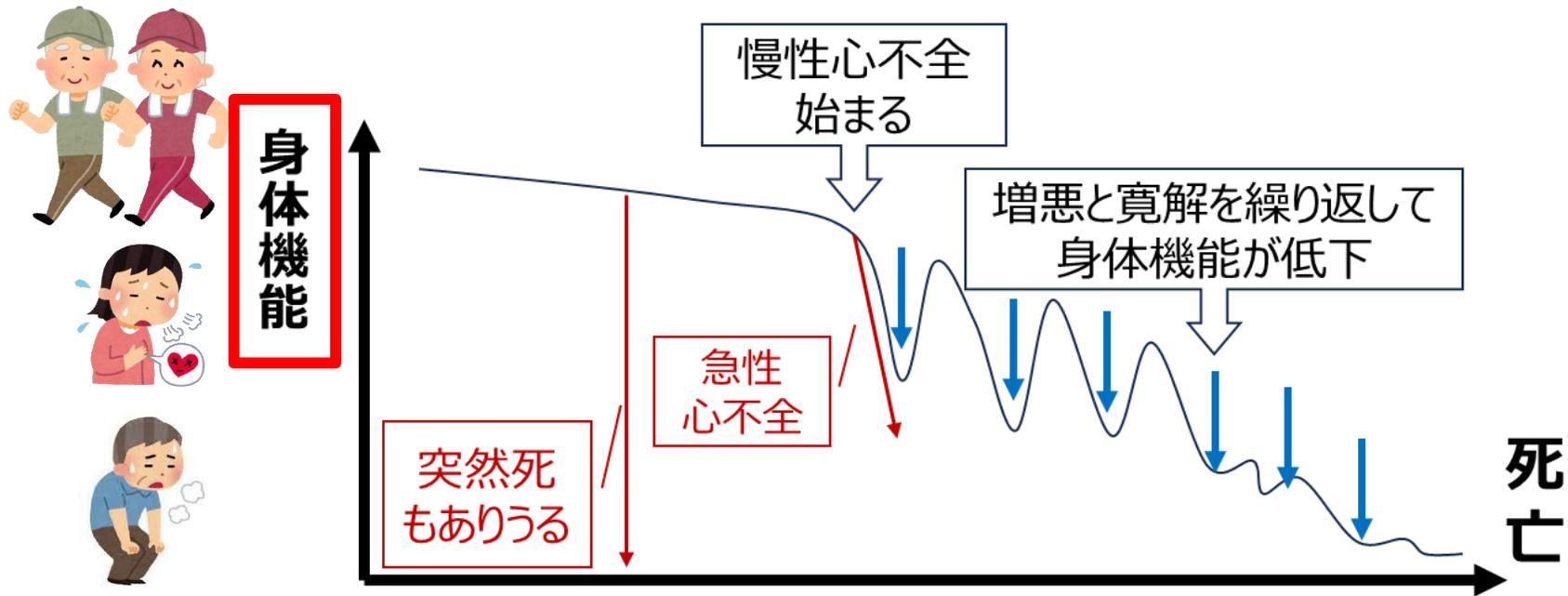
本日の内容

心不全とは？

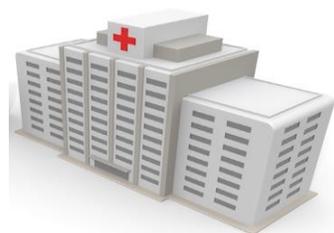
なぜ運動が必要なの？

どんな運動をしたらいいの？

心不全は再入院予防が重要



(Yancy CW, Jessup M, et al. 2013)



心不全増悪による再入院率

退院後6か月以内 **27%** 退院1年後は **35%**

(Shiba N, et al. 2004)



心不全患者の1年内死亡率

7.3%

(Tsutsui H, et al. 2006)

心臓リハビリテーションの目的

- ① **社会復帰** (体力を回復し、自信をつけて)
- ② **再発予防** (心筋梗塞後のリハビリにて、その後の死亡率が約半分に)

薬物療法などと並ぶ、重要な治療の一つ

心臓リハビリテーション



運動療法

薬物療法



食事療法



心理療法



教育



生活習慣の見直し

心臓リハビリテーションの効果

～回復期～

冠動脈危険因子を改善
(高血圧、糖尿病、
脂質異常症、肥満症)



自律神経の安定



動脈硬化の進行を防ぎ
狭窄部分を改善

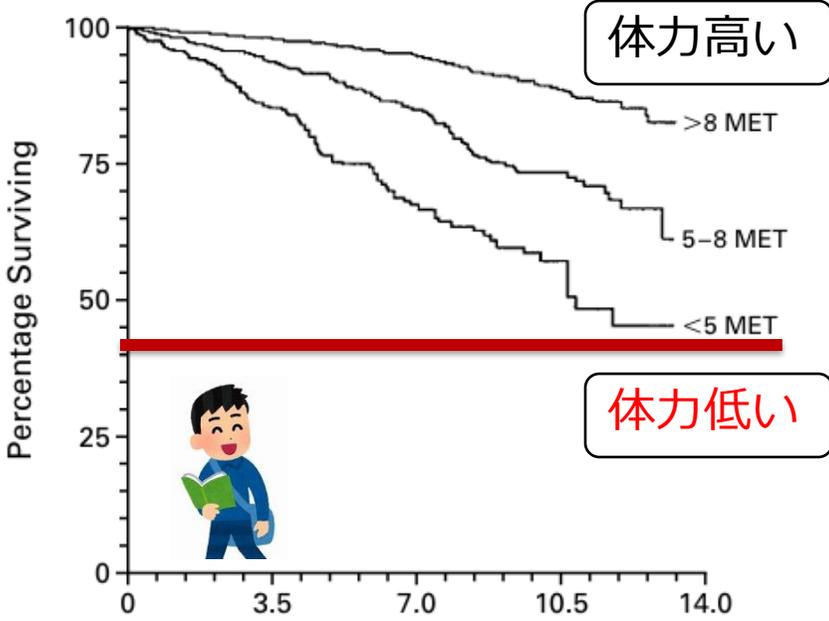


生活の質や不安,
うつ状態を改善

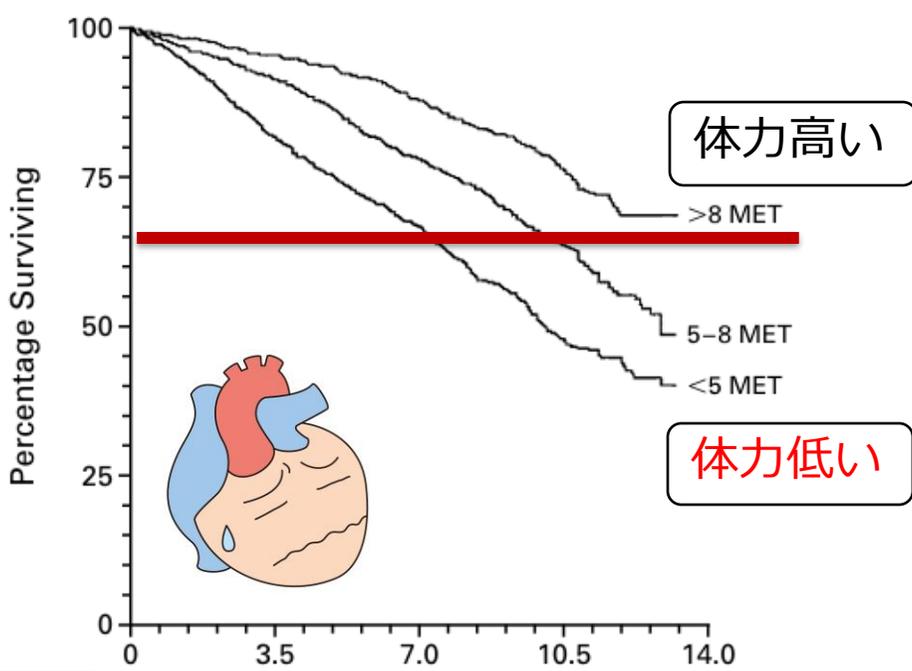


体力と下肢筋力が健康寿命を延ばす

A 健常者の寿命



C 心臓病患者の寿命



心臓病があっても
体力と下肢筋力が上がれば
健康寿命が延びる！



本日の内容

心不全とは？

なぜ運動が必要なの？

どんな運動をしたらいいの？

運動の種類・頻度・時間

- ・ 有酸素運動（連続**30分～60分**）
- ・ 筋力トレーニング
（翌日に筋肉痛が残らない程度）

2日に1回でも効果はありますが、
可能であれば、**継続して毎日**行いましょう！

ハーフスクワット

…手を机や椅子に添えて行いましょう。

転倒に注意!



つま先より前に
膝が出ないように
気を付けましょう

実施のポイント

立ち上がり

…胸の前で手を組み行います。

- 息を吐きながら立ちあがります。



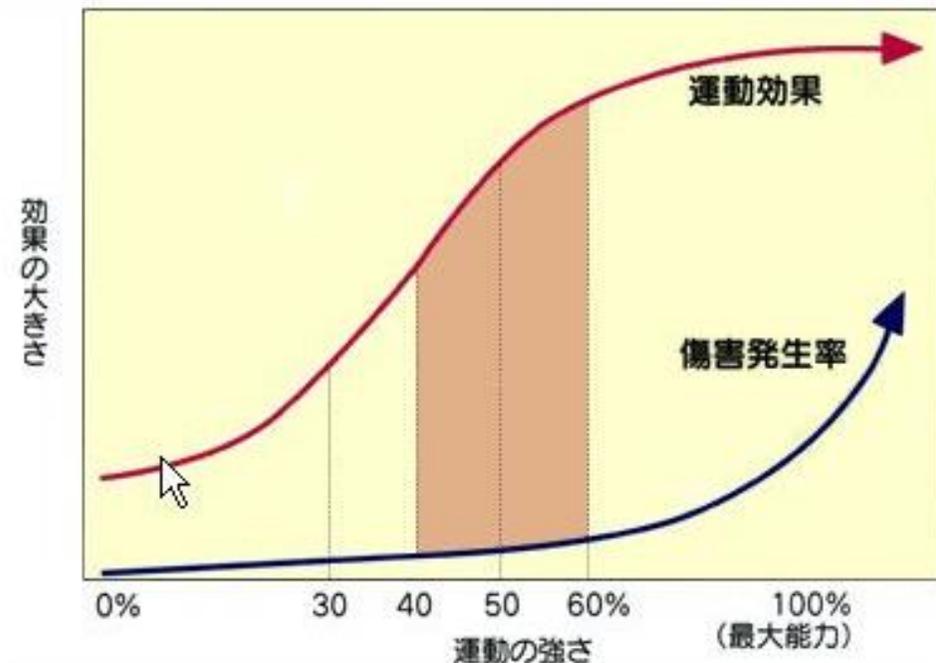
運動の強度

- 自覚的な疲労感

“やや楽”～“ややきつい”を目標に
話しながら持続して行うことができる

- METs

- 目標心拍数



METs (メッツ) とは？

運動の強さを表す単位。**安静座位時**の酸素消費量を**1MET**とする。
活動や運動の酸素消費量がその何倍かで、強度を表す。

活動・運動	METs	強度
安静座位	1.0	
シャワーを浴びる (立位) 	2.0	
歩行 (4.0km/h)、電動自転車に乗る	3.0	
庭の手入れ、階段を降りる 	3.5	
体操	3.8	
洗濯物を干す、ゆっくりと階段を上る	4.0	
ランニング (6.4km/h) 	6.0	
テニス	7.3	

注意事項



- **準備**運動と**整理**体操を行いましょう
- 運動は適当な時間帯で行いましょう
- **早朝**や**夜間**、**空腹時**（食事前）は避ける
- “おかしいな”と感じたら運動を中止しましょう
- **冷や汗**、**めまい**、**動悸**、**胸の痛み** など
- 体調に合わせて行いましょう



まとめ

- ・ **適度な**運動により、**健康に**長生きできる！
- ・ 自分にあった運動を**継続する**ことが大切
- ・ **安全**かつ無理ない範囲で行うことが大切

本日はお付き合い頂きありがとうございました！

参加した皆様が、健康な生活を送られることを願っております。
そして、今日のお話が皆様のタメになったのであれば幸いです。