

# 教えて! ドクター医療の?

心筋梗塞になり入院し治療を受けました。医師から激しい運動を制限するように言われ、趣味のゴルフから足が遠のいています。「心臓リハビリテーション」を行えば、また大好きなゴルフを楽しめるようになるでしょうか。



清洲クリニック 副院長 清洲雅彦先生

かつては安静が常識とされた心臓病ですが、現在は状態が安定していれば早期に運動療法を開始する、という考え方が主流です。運動の効果で弱った心臓の運動耐容能が向上し、また運動による抑うつ改善効果もあり、結果として生活の質や予後が向上することが分かっています。

## 心臓リハビリテーション

### 再発予防に不可欠

心臓リハビリテーションは運動や栄養指導などを組み合わせ、医師や看護師、理学療法士、管理栄養士ら専門家がチームを組んで患者さんを支えていくプログラムです。

運動療法では、運動強度が強くなり過ぎて心臓に負担がかからないように、ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動を1回1時間程度行います。安全で効果的な運動強度は個人ご

### と異なるため、始めるにあたっては

自転車エルゴメーターを用いた「運動耐容能検査」を行い、心臓の負担にならず、かつ効果がある運動レベルを見極めた上で、医師が適切な運動の強度や行う頻度などを指示します。

運動療法を継続していると「心肺機能が上がってきた」と効果を実感できる時がきます。これは精神面にも良い影響があります。心臓病を発症すると「命に関わる」という不安や恐怖心

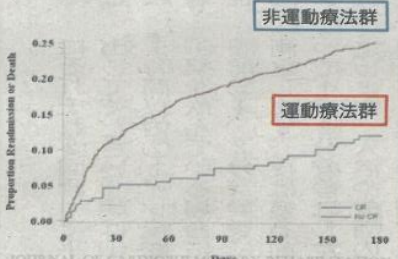
### から日常の活動を控えがち

になります。制限してきたことが再びできるようにすれば、生活の質も向上します。ご相談者のように、好きなゴルフをがまんして元気がなくなってしまうのは、治療を受けた甲斐がありません。運動処方範囲内で、趣味も楽しみながら過ごしていただきたいと思

います。この心臓リハビリテーションは入院中から開始し、退院後も継続することが推奨されています。治療を受けた病院が外来リハビリを行って

### いない場合は、退院後に受けられる医療機関を医師と相談しておきましょう。

心臓リハビリは継続することで心不全の増悪や再入院のリスクを軽減することが言われています。そのため、症状が安定していても、定期的に通院し、自宅でも運動、食事、生活改善を続けてください。



JOURNAL OF CARDIOPULMONARY REHABILITATION  
180日間の調査期間で、運動群は非運動群と比較して、有意に全死亡、再入院率が低いという結果でした。  
Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention December 19, 2023