

心臓リハビリ 最新の話 題

ニュースレター 第3号 2023年8月

発行：まつまえ循環器内科クリニック



7/15, 16日に横浜で開催されました、日本心臓リハビリテーション学会に、当院スタッフの東野(ひがしの)が参加してまいりましたので、**心臓リハビリの最新知見や話題**を皆様にシェアさせていただきます(裏面もあります)

心臓リハビリが広まっていない!?



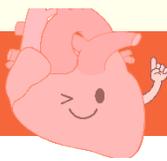
心臓病の治療ガイドライン上において、「**やるべき治療**」と言って過言ではないほどに、世界的にその効果が証明された治療プログラムが心臓リハビリです。

ですが、日本において外来通院で継続的に心臓リハビリを受けている方は、対象者**全体の10%**に満たない数だと、厚労省の調査で明らかになっています。

心臓の病気は、残念ながら完全に治る病気ではありません。再発と悪化を繰り返し、**徐々に不自由さが増えていく病気**です。

当院は、心臓の病気の再発再入院ゼロを掲げており、心臓リハビリを取り入れていただく事を推奨しています。

まずは、皆様に**心臓リハビリを知って頂く**ことに注力してまいります!!



オンライン心臓リハビリの試み



出典：(株)リモハブ

コロナ禍で、自宅からスマホなどを利用して診察を受けることができるオンライン診療を取り入れる医療機関も増えてきましたが、心臓リハビリにおいても、**自宅にしながら**医療機関の専門スタッフの運動指導を受けられる**オンライン心リハ**の実証実験や治験が進行中です。

心臓リハビリの問題点の一つとして、**普及率**が挙げられます。どこの医療機関でも取り入れているわけではないこと、受けられる医療機関が都市部に集中していることなども一因とされており、自宅からの参加が可能なオンライン心リハの普及が一つの打開策になると期待されています。

がん患者さんの心臓を守る



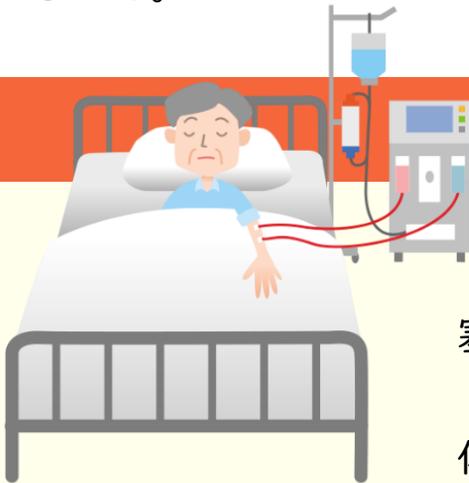
近年、**癌と心臓病**の両方を患っている方が増えてきています。

これは心臓や癌の治療が進歩して、長生きできるようになってきたために起きた**新たな問題**とされています。

実際、心臓リハビリに参加されている方が、癌を発症するケースも稀ではありません。

心臓病の方が**癌の治療に耐える体力**や、**良好な心臓機能を維持**するためにも、心臓リハビリが貢献できることが多くあります。

癌特有の、血栓ができやすかったり、治療薬の副作用など、リスクも増えてきますので、癌や癌治療についての知識もしっかりと学んでいきたいと思えます。



人工透析^{とうせき}と心臓の病気

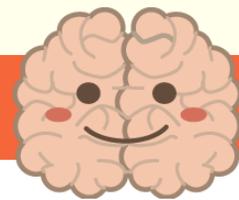
慢性腎臓病、また人工透析の方の**最大のリスク**は心筋梗塞や心不全といった**心臓病**です。

また、透析を受けられている場合には、時に**食欲不振**や身体的**不活動**が大きくなることから、体力レベルが低下して

いきやすくなります。**透析に伴う運動不足**や、**血管機能**の悪化は心臓の病気を併発させることから、**透析中の運動療法**も行われるようになっていきます。

以前は、透析というのは単に寿命を延ばすものでしたが、現在では心臓リハビリと同じく、**予後の改善を目指した取り組み**がなされています。

心臓リハビリと認知機能



心不全の方は、脳の血流が低下しているとの報告が挙げられており、認知機能の低下を加齢以上に進めてしまう一因と考えられています。また、**社会的孤立**（外出しなくなったり、他人との接点を持たなくなること）は、**認知症リスク**を高めることが様々な国の研究から明らかになっています。

そのような中、心臓リハビリで行う**運動は脳の血流や酸素供給を良く保つ**効果が期待できるといった研究報告が見られます。

また、心臓リハビリは、ただ運動するだけではなく、「いつもの仲間と会う事、しゃべる事」など**社会的孤立を解消する場**でもあり、運動の効果と合わさって認知機能低下リスクを軽減させる効果があるのではないかと研究が進められています

