

# 心リハ最前線

ご存じですか？  
「運動」が心臓の病気に効果的なことを



## 心臓リハビリテーションとは？

心臓リハビリテーションとは、心臓病の再発を予防するための取り組みで、自分の病気を知ることから始まり、運動療法、再発危険因子の管理、心のケアなどを行います。心臓病を持った患者さん一人一人に合わせた運動や生活指導を通して、体力回復と社会復帰、そして再発防止、最終的には体調や血圧、体重が自己管理でき、安全に体を動かすことが出来る習慣を作ることを目的としています。

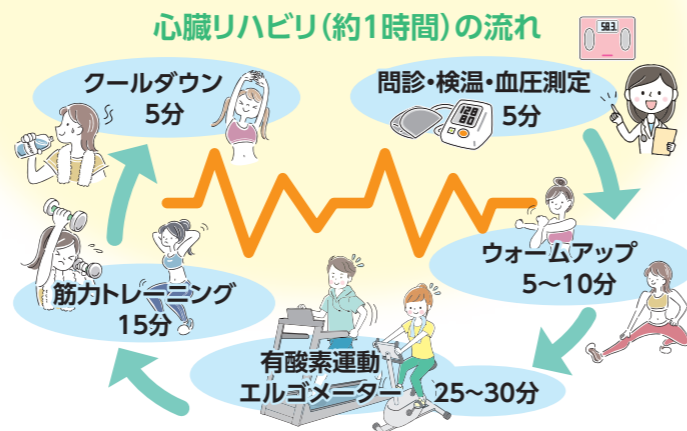
## 心臓リハビリテーションの効果

- 日常生活での心不全症状(息切れなど)が軽くなる。
- 心臓の機能が良くなる。
- 血管が広がり、高血圧が改善する。
- インスリンの効きが良くなり、血糖値が改善する。
- 仕事や家庭生活、社会生活の満足度が高くなる。

## 心臓リハビリテーション対象疾患

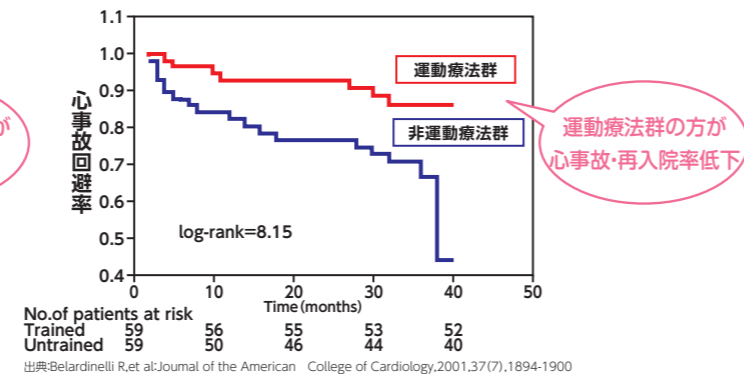
- 心筋梗塞 ● 狭心症 ● 開心術後 ● 慢性心不全
- 大血管疾患  
(大動脈解離、解離性大動脈瘤、大血管術後)
- 末梢動脈閉塞性疾患
- 経カテーテル大動脈弁置換手術(TAVI)

### 心臓リハビリテーションプログラム(例)

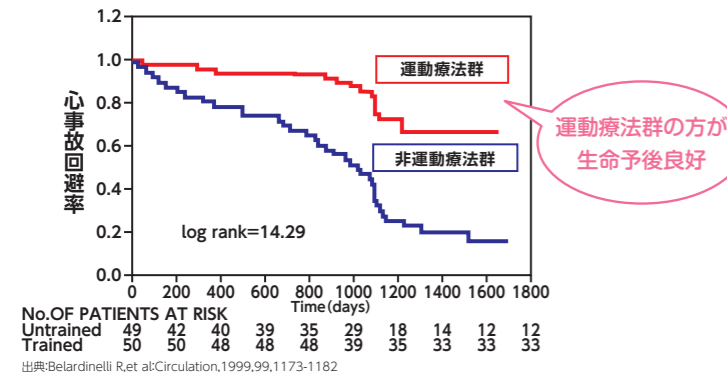


患者さん1人1人に合わせた運動を提案いたします。

### 経皮的冠動脈形成術(PCI)後患者への効果



### 心不全患者への効果



## 患者さんの声

### 80代 女性

- ・楽しく運動を習慣化することができ、喜んでいます。
- ・運動のやり方を

教えてもらって、続けられそうです。



### 80代 男性

- ・仲間や先生に会えることも楽しく、心リハの日が楽しみです。



## 循環器のスペシャリスト、佐和琢磨先生に突撃インタビュー！

質問に気さくにお答えいただき、お子さん想いの優しいパパさんである一面も判明した佐和先生のプライベートを垣間見ることができました!!



- Q. 名前の由来は？** 切磋琢磨より
- Q. 家族構成** 妻・子供3人
- Q. なぜこの職業を選んだか** 高校生の頃病気をしたため
- Q. 夏休みの思い出** 残り日数と残りの宿題量に対する絶望
- Q. どんな時に笑う？** 子供たちが喧嘩をしていないとき
- Q. どんな時に怒る？** 子供たちがぐだらない喧嘩をしたとき
- Q. 絶対できないけどやってみたいこと** 自分の子供たちと兄弟になる(一番上として)
- Q. どんな時に泣く？** ドラえもんを見た時(終わり際にジャイアンとスネ夫が助けに来るとき)
- Q. みきやまとは、一言でいうと？** 思いやりにあふれた場所
- Q. みきやまで、どのようなことをしていきたいですか** みんなが仕事をしやすくなるように診療科的サポートをしたいと思います。
- Q. 最後に一言お願いします** いつも優しく接してくださりありがとうございます!



適切な運動療法の実施は、心臓血管病の再発を抑え、寿命を延長させます。