

心臓リハビリテーション

平成 28 年 8 月
中京病院 循環器病センター

地域の診療所(かかりつけ医)にて心臓病の治療を受けておられる方へ

心臓リハビリテーション(心リハ)は心臓病の治療として薬物療法、手術療法と並んで大切です。

地域の診療所で心臓病を治療されている方も中京病院で「心リハ」を受けることができます。

心リハとは

有酸素運動を主体とした運動療法を行います。患者さん一人ひとりに最適の強さで運動をします。並行して食事療法や禁煙などにより生活習慣の改善にも取り組みます。



対象となる心臓病

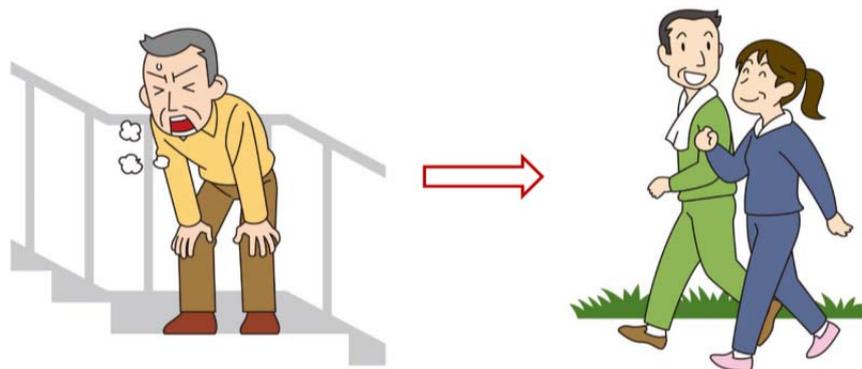
狭心症・心筋梗塞といった虚血性心疾患の方、心臓の働きが悪い心不全の方などです。



心リハの効果

歩行中の息切れなど心臓病による症状が良くなるだけでなく、再発・悪化による再入院の減少、さらには生命予後の改善が期待できます。

⇒ **元気で長生き！**



心リハの実際(当院で心リハを受けていただく時の流れ)

- かかりつけの先生に中京病院循環器内科の**外来診察の予約**を取っていただきます
- **外来診察**： 問診や簡単な検査(心電図、心エコーなど)を行い、心リハを開始して良い状態かチェックします。問題がなければ心リハの予約をします。
- **心リハ開始**： 初回は心肺運動負荷検査(自転車こぎ運動)で運動能力を測定し、心リハ時の最適な運動の強さを決めます。**運動しやすい服装**でご来院ください。
- **週に1回、中京病院で心リハ**を行います。準備運動などを含めて1時間程度です。
- 栄養士による栄養指導をおこないます。
- ご希望があれば禁煙外来を受診していただくことができます。
- 心リハの期間は5ヵ月間が標準です。仕事などでご多忙な方は期間を短縮することができます。
- 心リハの期間、通常の診療はかかりつけ医にて行います。

心臓病に最適な生活習慣を身につければ、一生の宝となります

心リハをご希望の方はかかりつけの先生にご相談ください