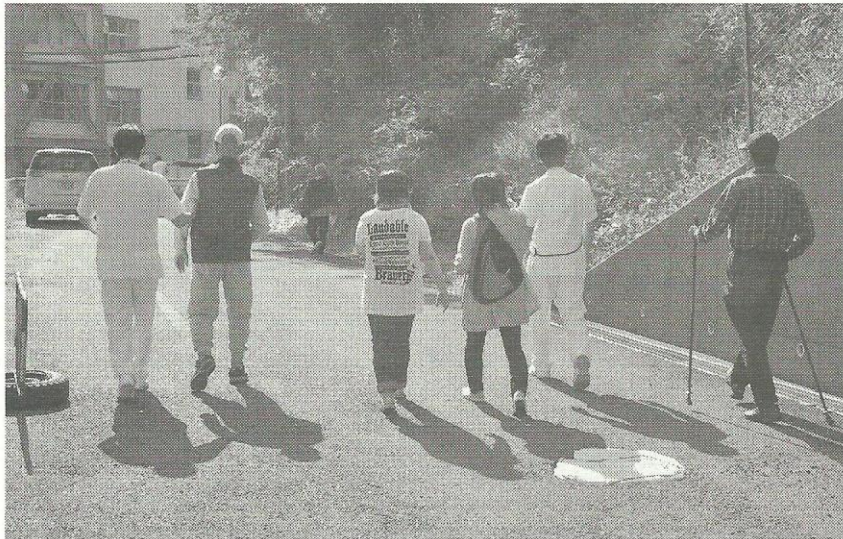


楽しく心臓リハビリ

「屋外ウォーキング」患者ら適切管理受け



急性心疾患の治療技術の劇的な進歩を受けて、注目を集める「心臓リハビリテーション」。製鉄記念室蘭病院（前田征洋病院長）は9月から、心臓リハビリの外来患者を対象に「屋外ウォーキング」を取り入れた。参加した患者らが、医師や理学療法士らによる適切な管理を受けながら、楽しくリハビリに取り組んでいる。（松岡秀宜）

製鉄記念
室蘭病院

心臓リハビリの一環として9月からは「屋外ウォーキング」も取り入れ、患者自身のモチベーション向上につなげている＝9月21日

●有酸素運動

心筋梗塞や狭心症などの急性心疾患は、カテーテル治療や血管内手術などの治療技術が向上。このため早期離床・早期退院も可能となったが、患者自身は発作の不安におびえるなど、再発を警戒しながら日常生活や社会復帰を送る人も多いのが現状だ。

心臓リハビリは、こうした患者の再発防止につなげるため、安定期に入ったら行う。具体的には「心臓機能を高める運動を進めると同時に、生活習慣を管理して体調を維持したり、体力の向上を目指す」（リハビリテーション部・太田徹技師長）内容だ。

具体的には、心臓が危険にさらされないよう、適度な負荷を与えた有酸素運動が中心となるが、エアロバイクなど単純な

運動療法に頼る傾向が強くなる。同病院では「患者自身のモチベーションと自主運動意識の向上、同じ目標に向かう仲間意識の共有と交流」（同）につなげるため、「みんなで歩こう！心リハ・エンジョイウォーキング」と銘打った屋外ウォーキングを取り入れた。

●再発予防へ

9月21日午後、43歳から85歳までの外来リハビリ患者10人と家族、「心臓リハビリテーション指導士」の資格を持つ石岡卓朗さん（27）と松本将輝さん（28）ら理学療法士、横内悟りリハビリテーション科長の計18人が、心地よい秋らしい風を受けながら、同病院の外周約1キロを約30分をかけて歩いた。

参加者はクールダウンを交えながら、笑顔で歩いていった。参加者同士やスタッフらとおしゃべりを楽しみながら終始和やかなムードだ。終了後は血圧や脈拍、呼吸量など

のチェックをしつかり行って「異常なし」を確認。中には「もう一周できるよ」と冗舌になる男性患者もおり、参加者の表情には充実感がみなぎっていた。

西胆振管内の救急医療に24時間体制で対応し、急性心疾患患者の大半が搬送される同病院では、受け入れ数の増加に比例して、心肺機能の改善・再発予防などを目的にした慢性期・安定期患者のリハビリ対応も多くなっているという。

心筋梗塞の影響などで一度弱ってしまった心臓の機能は、なかなか元に戻らない。横内科長は再発を防ぐには、自己管理による予防が重要と説明。屋外ウォーキングによって「より効果的に取り組んでもらえれば」としている。