

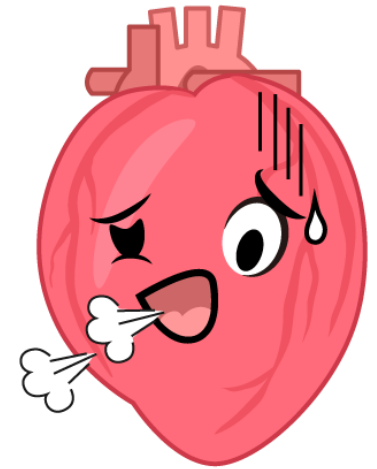
心不全とリハビリテーション



 Sekino



心不全は、心臓が悪いために息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、いのちを縮める病気です。



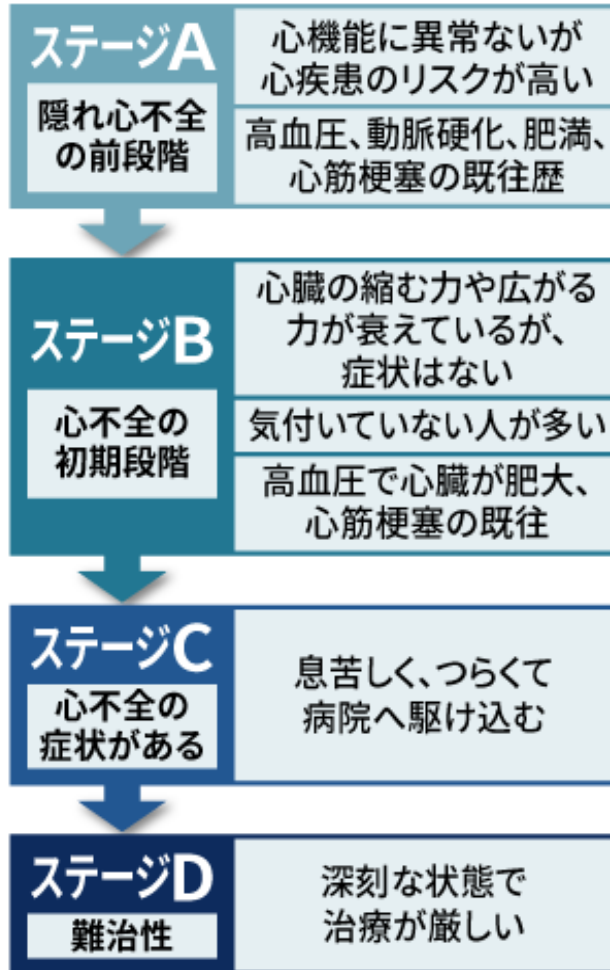
心臓が悪くなる原因としては

- ① 血圧が高くなる病気（高血圧）
- ② 心臓の筋肉自体の病気（心筋症）
- ③ 心臓を養っている血管の病気（心筋梗塞）
- ④ 心臓の中の血液の流れを正常に保つ弁が狭くなったり、きっちり閉まらなくなったりする病気（弁膜症）
- ⑤ 脈が乱れる病気（不整脈）

などがあり、それぞれの病気にそれぞれの治療法があります。

心不全が**だんだん悪くなる**とは？

心不全の進行具合



- 心不全を発症しても、適切な治療によって、一旦症状は改善します。しかし残念ながら、**心不全が完全に治ることは少ないです**。過労、塩分や水分の摂りすぎ、風邪、ストレスや、薬の飲み忘れなどにより心不全の症状が悪化、再発することがあります。そして、安静、治療の適切化によって、心不全の症状は再度改善します。心不全は、このような悪化と改善を繰り返しながら進行するため、「だんだん悪くなる」と表現されます。

- 現段階では、心不全で入院したことのある人は平均で5年間に約半数の方が亡くなっています。

心臓が悪いのに**なぜ運動するの？**

- 心不全が重症になるほど、交感神経活動（獲物を追う、外敵と戦うなど戦闘態勢の時に活発になる）が亢進し、わずかな活動で容易に心拍数が増加して動悸を感じやすくなります。
- また、不動（動かないこと）が続くと筋肉が萎縮しますが、それも交感神経活性を亢進させます。そして息切れにより呼吸が浅くなると、胸膜（肺を覆う膜）に分布する副交感神経（リラックスしている時に活発になる）の受容体からのシグナルが減少してますます動悸を感じやすくなります。
- 心不全の方にとって運動は**筋肉をしっかりとさせることと、呼吸をゆっくりさせることにより息切れを改善するために必要**です。

心臓リハビリって何をするの？

- 具体的には「有酸素運動」と「筋力トレーニング」です。少し息があがる程度の自転車または歩く運動と、ややきついぐらいの筋トレを組み合わせで行います。
- 心臓リハビリテーションの定義は「自分の病気のことを知ることから始まり、患者さんごとの運動指導、安全管理、危険因子管理、心のケアなどを総合的に行うもの」です。運動をしながら患者さんひとりひとりに合うようにはなしを聞きながら心配事を少しでも解消することを私たちは目指しています。

私たちと一緒にがんばりましょう！

