

1

特集 心臓リハビリテーションの運動療法

～初心者さん・苦手さんのための基礎の基礎!～

心臓リハビリ テーションとは



上月正博 (東北大学大学院 医学系研究科 機能医科学講座 内部障害学分野 教授)

point

- 心臓リハビリテーションは「きわめて有効な治療」である！
- 心臓リハビリテーションは ADL や QOL を改善させるだけでなく、再発を予防し、生命予後も改善させる！
- 退院後に主に通院で行われる後期回復期心臓リハビリテーションが生命予後改善に寄与している！

はじめに

心臓リハビリテーション（以下、心リハ）は、わが国の厚生労働省が推進している 4 疾患・5 事業の 1 つである心筋梗塞の治療と再発予防の重要な要素であるとともに、多要素プログラムを擁する「包括的リハ」の代表格です。心リハにより、

運動耐容能の増加、冠動脈硬化・冠循環の改善、冠危険因子の是正、生命予後の改善、QOL の改善など目覚ましい効果が示されています。本章では、このような心リハについて概説します。

心臓リハビリテーションの定義・目的

心リハとは、心血管疾患患者の身体的・心理的・社会的・職業的状态を改善し、基礎にある動脈硬化や心不全の病態の進行を抑制あるいは軽減し、再発・再入院・死亡を減少させ、快適で活動的な生活を実現することを目指して、個々の患者の医学的評価・運動処方に基づく運動療法・冠危険因子是正・患者教育およびカウンセリング・最適薬物治療を多職種チームが協調して実践する長期に

わたる多面的・包括的プログラムを指します^{1,2)}。つまり、心リハの目的は、単に自宅退院、ADL（日常生活活動）の自立や復職にあるだけではなく、循環器疾患の再発防止、予防、生命予後の延長までを目指すものであり、この点が脳卒中リハなどと大きく異なります。自宅退院や復職が達成できれば心リハの目的を完全に達成したと考えることは誤りです^{3,4)}。

心臓リハビリテーションの構成要素

心リハの構成要素として、①運動療法（運動プログラム、運動処方を含む）、②患者教育（冠危険因子の評価と是正、禁煙指導など）、③カウンセリング（社会復帰・復職相談、心理相談など）、があります。運動療法の他にこのような多要素の

メニューを加えることで、再発予防のための危険因子の軽減がさらに図られ、リハの威力が倍増します。このような多要素のメニューを取り揃えた心リハを「包括的心臓リハビリテーション」と呼びます。

心臓リハビリテーションの構成スタッフ

心リハは多要素を含んでいるので、参加するスタッフは一定レベルの知識を有し、スタッフ間の連携・協力を行う必要があります。この目的を達成するために、職種横断的な組織である日本心臓リハビリテーション学会が大きな役割を果たしています。同学会が制定した心臓リハビリテーショ

ン指導士制度は、心リハに携わるスタッフの知識を標準化できるため好評であり、資格取得者は 4000 人を超えています。2006 年の診療報酬改定でも心リハ指導士に関する文章が織り込まれ、社会的な認知も十分なものになりました。