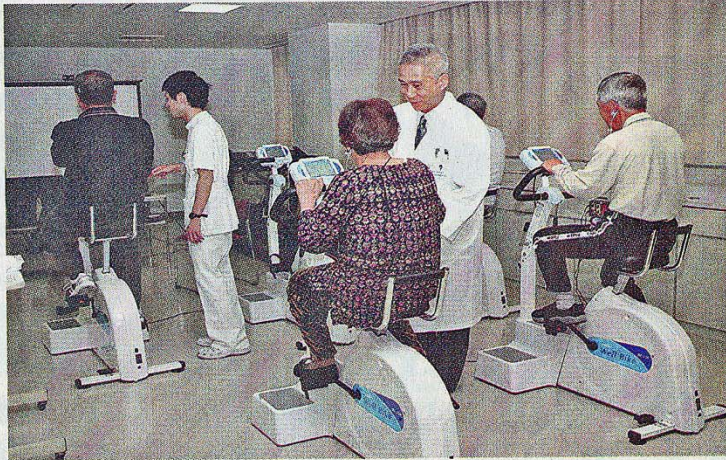


「心臓リハビリテーション」をご存じだろうか。狭心症、心筋梗塞といった心臓病の患者らが、手術などの治療後に受ける運動療法や食事療法だ。一日も早く職場や家庭生活に戻り、自身の努力で運動習

慣、食生活、生活習慣を改善して再発を防ぐことを目的としている。犬山中央病院(犬山市五郎丸)では、尾張北部地域で初めて4月から心臓リハビリを導入した。

尾張北部初の「心臓リハビリ」



心臓リハビリの運動療法に取り組み患者ら。中央で指導するのが伊藤一貴・循環器センター長。犬山市五郎丸の犬山中央病院で。

犬山中央病院

西館一階のリハビリテ 車エルゴメーターや室内 ショーン室は、まるでス 歩行、エアロビクス体 ポーツジムのフロアのよ 操、ゴムバンドを使った うだ。心臓リハビリの基 負荷運動などに、自分 本は有酸素運動をはじめ に合った強度で取り組 とする運動療法で、指導 む。
は医師、看護師、理学療 循環器センター長の伊 法士、検査技師らがチー 藤一貴医師は「かつて、 ムを組んで当たる。患者 心臓病は『絶対安静』が らは、ペダルをこく自転 基本とされていたが、過

生活改善で再発防止 適度な運動 一番の「薬」

剩な安静が筋肉などの身 が回復への最善のインバ 体機能低下をもたらすこ クトになる」と伊藤医師 とが明らかになった。適 は言う。

度な運動を積極的に継続 現在、同病院で心臓リ する心臓リハビリは、十 ハビリを受けているの 年ほど前から浸透した」 は、七十〜八十代の患者 を中心に入院、外来合わ と説明する。

運動療法の効果として せて百二十人ほど。月 は、体力・運動能力の改 金曜のいずれも午前九時 善▽骨格筋機能の改善▽ 半、午後一時から約一時 血管柔軟性の改善▽免疫 間行われ、運動療法のほ 力の向上▽自律神経の安 か、禁煙や食事療法の指 定▽生活の質向上▽再入 導、健康相談もあり、リ 院率の低下などが挙げ ハビリを受けるためには られるが、伊藤医師はさ 医師の処方が必要とな らに「精神面の不安除去 。

「体力が戻り自分の身 も、ここへ来れば仲間と 体が病前と同じになっ 楽しく運動ができる。心 た、という実感は『まだ 臓病の人に限らず、元気 まだ、いける』という自 長生きをしたかった 信につながる。心臓病患 ら、どんな薬を飲むより 者は、一度味わった『死 も毎日適度に体を動かす の恐怖』から、抑うつ状 のが『一番だ』と強調し 態に陥りやすいが、前向 た。犬山中央病院に電 きに生きるという気持ち 0568(62) 8111

記者の目

高めで、先月の健康診断 では「太り過ぎ」「運動 取材を通して、心不全 不足」とひとくしかられ などの恐ろしさを痛感した。「健康第一」は分か た。さて私事。動脈硬化 っている。だが、なかなか の原因となる悪玉コレス か実践できない。反省 テロールの数値や血圧が …。(野末幹雄)

