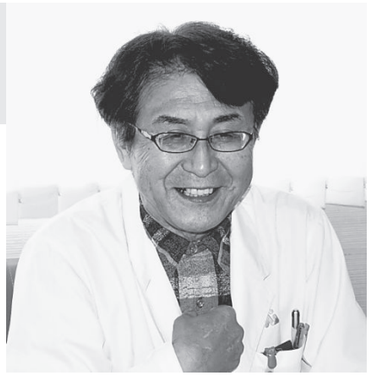
シリーズ
地域医療を考える

減らせ 心疾患死

県内の心疾患死亡者数は、主要死因の第2位だ。幸い一命を取り留めても、再発の危険と隣り合わせで不安を抱える人は少なくない。以前と変わらない日常生活を送るには、心臓リハビリテーションが欠かせない。循環器専門施設の先駆けとして心臓リハビリに取り組む碩心館病院（小松島市江田町）の矢野勇人理事長に、適切な運動療法について聞いた。

【聞き手、毎日新聞徳島支局長・高橋哲治】

心臓リハビリに取り組む碩心館病院



矢野勇人理事長に聞く

再発の不安 解消が鍵

――心疾患にかかる主な原因は何ですか。

◆一番は高血圧ですね。その次が糖尿病、脂質代謝異常（高脂血症）、たばこ。これが4大危険因子です。四つともあれば3年で狭心症や心筋梗塞になる確率が高まります。

――治療後は運動を控えて安静にと思われがちですが。

◆運動療法の最大の目的は再発予防です。そのために心臓リハビリがあるんです。心臓を患ったら、もういっぺんなるんじゃないかと誰もが不安になります。心筋梗塞の場合は、2回目は死にますよ、と医師に言われます。もう仕事ができないんじゃないかと、うつのような状態になる。運動をすることは自信につながるんです。医師や看護師がいる前で運動をすると安心感があるようです。

心臓リハビリは、10年以上前に保険診療の対象となりました。私たちは先進的な取り組みをしていた小倉（北九州市）の病院に勉強に行きました。心筋梗塞の患者のほとんどは75歳以上の後期高齢者ですから、運動量が限られてきます。ベルトコンベヤーで歩く、自転車をこぐという主に二つの運動があります。歩くのはきつくても、自転車をこぐのは比較的簡単です。小倉では自転車によるリハビリをメインにしていました。

当院には現在、専門の心臓リハビリテーション指導士が2人います。心筋梗塞、心臓弁膜症、慢性心不全のリハビリは、それぞれ大きく違いますので、どんなメニューにするかを指導士が決めます。

――具体的にはどんな運動療法をするのですか。

◆まずエコーで心機能を診て、24時間心電図で不整脈がないかも検査します。不整脈があれば危険ですから、治療をしてから運動療法を始めます。心臓の治療を続ける患者にとって、どんな運動を、どれだけの強さで、どのくらいの時間、どのくらいの頻度で行うかが重要です。まずは病棟歩行や壁伝い歩きのメニューからスタートし、1週間か2週間もすれば本格的なリハビリを始められます。たいがいは200㍍を朝夕各1回、これを300～500㍍に増やしていきます。

次は自転車エルゴメーターを10ワットで15分ぐらい行います。10ワットといってもなかなかイメージがわかないと思いますが、ペダルはごく軽く、ゆっくりと500㍍歩くのと同じ強度です。運動の強さを表す指標にはMETSというのもあります。座って安静にしている状態を1METSとし、運動がその何倍になるかを示します。10ワットだと2METSです。

自転車こぎをした後、患者に「ややきつい」「ちょうどいい」などの評価をしてもらいます。きついと感じる場合は、強度を上げないようにしますが、きつくなければ徐々に2ワットずつ増やしていき、最終的に30ワット（4METS）を目標にします。これは10キロの荷物を背負って歩いたり、シャワーや家事一般ができたりするレベルで、自分で身の回りのことが一通りできます。若い患者なら60ワットぐらいにまで引き上げます。

――心疾患といえば、かつては死に直結する病というイメージがありました。精神的ケアのためにもリハビリが必要ですね。

◆心疾患の場合は、死んでしまうのではないかというイメージがすごくあります。精神的なダメージが大きいので、再発の不安感を解消することが重要です。自信を取り戻す必要があり、自信がつけば、また仕事をやろうかという気になります。病状については医師が説明して理解してもらっていますが、精神的なケアはリハビリの先生、医師、看護師、栄養士らのチームワークでやらなければなりません。

心臓リハビリによって生命力が20％回復し、22％心血管死亡を予防して、25％心筋梗塞を抑制できるというデータがあります。心筋梗塞は2回目は本当に死にますから、25％減るという数字は無視できませんね。厚生労働省も保険適用を認めざるをえないでしょう。

――退院後も定期的な運動が欠かせませんね。

医師の指導の下、家に帰ってからも適度な運動をすることが大切です。1～2カ月、入院してリハビリを続けていると、準備体操をしてから運動する、週3回は20分ぐらい歩くなどのルーチン（一連の手順）が身につくようになります。脚の筋力が落ちると、転倒して骨折しやすくなり、寝たきりになったりしますから、筋力トレーニングやストレッチも大切です。高齢者はスクワットが無理だとしても、脚の曲げ伸ばしだけでも、毎日すれば違ってきます。ただし、不調を感じたら運動を中止し、必ずかかりつけ医に相談してください。

上病院の敷地内で行う歩行運動 下自転車エルゴメーターを使った心臓リハビリ

健康状態を心臓リハビリのスタッフがサポート＝いずれも碩心館病院提供