

# 心臓病でも



だな～  
Dr.田名の産業医だより2021年9月



だな たけし  
産業医 田名 毅

首里城下町クリニック

# 元気に“できる”を増やす

## ～心臓リハビリって何ですか？～

産業医だよりでは、毎月私のクリニックで行っている 地域むけ医療講演会の内容を要約してお伝えしています。今月の地域むけ医療講演会 YouTube 配信は、琉球大学病院第三内科 石原綾乃 先生に「心臓病でも元気に“できる”を増やす～心臓リハビリって何ですか？～」というタイトルでご講演いただきました。以下に要約し紹介します。

ご視聴は QR コードもしくは当院 HP をご利用ください。



心臓の病気(心臓病)で、心臓のポンプの役割がうまくいかなくなると、「心不全」を起こします。心不全の自覚症状には、①血液のうっ滞によっておこる症状②血流の低下のために起こる症状があります。心不全になる高齢の方が年々増加傾向にある事がわかっています。

### 心臓の病気(心臓病)とは



- 心筋** 心筋症、左室肥大など
- 弁** うまく開かない→狭窄症など  
うまく閉じない→逆流症など
- 冠動脈** 狭心症、心筋梗塞
- 脈拍** 不整脈

ポンプの働きがうまくいかなくなると...

### 心不全

### 心不全の自覚症状

**血液鬱滞によって起こる症状**

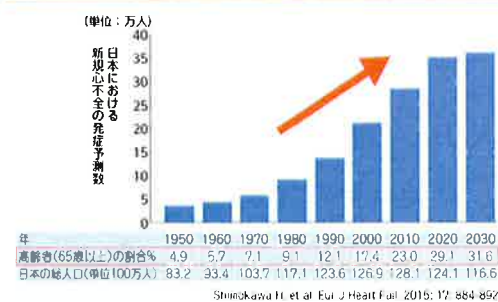
- 体重の増加(2~3kg以上)
- 食欲がない
- むくみ
- 夜間の呼吸困難やせき

**血流低下のために起こる症状**

- 坂道・階段で息切れ
- 尿量・回数の減少
- 手足の先が冷たい
- たるい、すぐ寝られる

須川弘郎教授の資料を基に作成

### 高齢心不全患者の増加



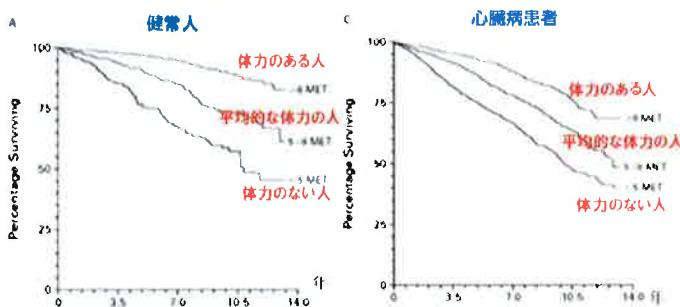
心不全は癌より多い!

「心臓が悪いのに運動してもいいのですか?」「心臓が悪くても元気に生活を送れますか?」のそれぞれの問いについて考えてみましょう。

## 1. 心臓が悪いのに運動してもいいのですか?

心臓病になったら絶対安静! これは正しいでしょうか? 健康な方でも心臓病がある方でも運動能力があるの方が生存率が高い、つまり長生きすることがデータで証明されています。

“安静には弊害がある”のです。寝床からも動いてはいけないなどの絶対安静は、1日2%筋力・筋量が減少すると言われており、病院では状態が安定したらできるだけ早く安静の解除をしています。このことは心不全の患者さんでも証明されています。では、どんな運動でも好きなだけしていいのでしょうか。健康な方と比べて心臓病をもっている方は、効果的な適度の運動の幅が健康な人よりは小さいことが分かっています。



● 健康人・心臓病患者ともに運動能力が低いほど生存率が悪い

病気によっては過度な運動は生命の危機を及ぼすような有害な場合もあるのです。そして心臓病の患者さんは、重症度や合併症によって適切な運動の種類や強さ、時間があるといえます。**運動の種類**は有酸素運動が最も良く、**時間**は1日15分もしくは週に90分程度の軽い運動で死亡率のリスクを14%下げ、全く運動しない場合よりも寿命が3年延びるとの調査結果が出ています。**運動の強さ**は、心拍数による設定と自覚症状による設定があります。

① 心拍数による設定：安静時の心拍数に20-40加えたぐらいの心拍数で、自覚症状と併せて設定する。

自分で脈拍が測定できるようにしましょう（家庭血圧計で測る脈拍を参考に）。

② 自覚症状による設定：運動中に足のきつさ、呼吸のきつさの両方を確認しながら、「少し息は上がるが、会話はできるきつさ」が適度とされています。会話ができないきつさになったら速度を落とすか休憩をはさみ呼吸を整えましょう。

初めての方は、まずは立ってのかかと上げやつま先上げ、椅子に座ってのもも上げや膝のばし、スクワット、そして散歩など身近な運動からはじめてみましょう。

## 2. 心臓が悪くても元気に生活を送れますか？

過度な安静は、その人の心の健康にも影響し、社会生活に陰を落としてしまいます。心不全の患者さんは、一時的な症状悪化と回復を繰り返しながら徐々に身体機能が悪くなっていきます。そのスピードを早めないための基本は、①適度な運動 ②必要な薬を欠かさない ③塩分・水分管理 ④栄養管理（低栄養にも注意） ⑤禁煙・適度な飲酒 ⑥感染予防とワクチン接種 ⑦社会や仕事・日常生活における適度な活動 と言えます。このことを行っていくためには患者さん一人ひとりを支えていく取り組みが必要です。それが「心臓リハビリテーション」なのです。

対象となる疾患は、急性に発症した心大血管疾患またはその術後や慢性心不全や末梢動脈閉塞性疾患などにより呼吸器循環機能の低下および日常生活能力の低下をきたしている方、となっています。では心臓病があっても快適な生活を送るためにはどうしたらいいのでしょうか。その解答をまとめると下記のようになります。



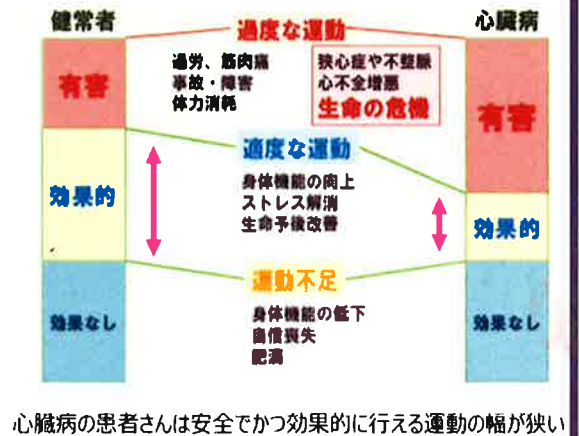
## 心臓病があっても快適に生活するためには

- **過剰な心配をしないうえに自分の病気について知っている**
  - 日常生活での注意点を良く理解し実践できる
  - 自身の病気の緊急事態の症状を知っている
  - 緊急事態が起きた場合の対処法など正しく理解できている
- **自分の「やりたいこと」「やりたくないこと」を知っている**
  - 小さな目標をつくりその実現の為にできる事を重ねる
  - 病気や治療についての本音を伝えられる人を作る
  - ともに心臓病と向き合う仲間を作る。

冒頭の質問に戻りますと…

「心臓が悪いのに運動してもいいのですか？」 → 「できます！」 過度な安静はダメ 状態にあった運動を！

「心臓が悪くても元気に生活を送れますか？」 → 「できます！」 緊急事態の対処法も知り やりたいことを考える  
石原先生は首里城下町クリニック第一において金曜日の午後外来をしています。心臓リハビリテーションに関してご相談したい方はお気軽にお越しください。



心臓病の患者さんは安全でかつ効果的に行える運動の幅が狭い





# 第 210 回 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

## テーマ：『スマートウォッチで心臓病予防

～時計を着けているだけで心房細動が見つけれられる!?!～』

YouTube 配信

日時：令和3年10月13日（水）午後7時～配信

講師：那覇市立病院 循環器内科

科部長 問仁田 守 先生



首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、

あなたの **相談窓口** です！



産業医・内科医  
高血圧が専門です  
田名 毅

### 相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。

事前にお電話の上、いらしてください。

★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。

事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー  
キャリアカウンセラー  
認定産業看護師 田名彩子



保健師・産業カウンセラー  
キャリアカウンセラー  
與儀雅代



認定産業看護師  
山城愛子



### 連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室  
098-885-5000

携帯 080-4312-9200(田名彩子)

メール [sien@sjc.dr-clinic.jp](mailto:sien@sjc.dr-clinic.jp)(働く人健康支援室)

プライバシーは守ります。

お気軽にご利用下さい！