

心臓リハビリテーションをご存じですか？



2023.10
no.202

飯塚病院だより

飯塚病院だより no. 202

2023年(令和5年)10月10日 編集・発行 飯塚病院 広報課 印刷 マツオ印刷株式会社

心臓リハビリテーションのご紹介

今回の飯塚病院だよりでは、リハビリテーション部が行っている様々な取り組みのひとつ、「心臓リハビリテーション」についてご紹介します。「心臓リハビリテーション」は、患者さんの入院前から入院中、退院後まで、外来リハビリテーションを中心に、包括的な生活習慣の改善を目標にしています。「リハビリテーション」と聞くと、歩く練習など運動のイメージが強いと思いますが、「心臓リハビリテーション」は運動に加え、食事やお薬、生活指導などを含んだ取り組みを行っています。

この記事を読まれている方の中にも、お薬の服用と生活習慣改善の重要性について医師から説明を受けた方はいらっしゃるかと思います。心臓病の息切れや胸痛といった症状の緩和や再発の予防には、内服薬とともに生活習慣改善も重要です。「心臓リハビリテーション」では、患者さんの体力や筋力にあった運動内容、運動負荷を設定し、患者さん毎に目標設定を行い、生活習慣の改善を目指します。

監修 リハビリテーション部

01 栄養部
QCサークル九州支部
優秀賞受賞

2023年7月14日(金)、北九州市で開催された「第6465回QCサークル九州支部チャンピオン大会」にて、栄養部が「TEAM 研究所栄養部働き方改革！患者さんと調理スタッフの笑顔のために」を発表し、優秀賞(部門1位)を受賞しました。
この大会はトヨタ自動車九州やOTTOといった九州地区の製造業が主体の大会であり、医療機関では初めての参加となります。栄養部は飯塚病院の代表として、TQM活動で取り組んだ改善活動についての発表を行いました。



02 外来化学療法室の
増床・移転のお知らせ

2023年8月より、外来化学療法室のベッド数を15床から25床(リクライニングベッド18床、ベッド7床)へ増床し、従来のハイケア棟2階から南病棟2階へ移転しました。
今回の増床により、患者さんの待ち時間短縮が期待できます。また、リクライニングベッドやカーテン、壁紙など細部にまでこだわって設計を行い、より落ち着いた環境で治療を受けていただけるようになりました。



03 飯塚病院公式LINEで
医療に関する「知っ得」
情報をお届けしています。

友だち登録して最新情報をゲットしてください！

友だち登録の手順

- QRコードから友だち追加
- ① LINEアプリの「友だち追加」→ QRコード
 - ② 左のQRコードを撮影
 - ③ 追加をタップで登録完了
- ID検索から友だち追加
- ① LINEアプリの「友だち追加」→ 検索
 - ② 「ID」を選択 → @qsu3427a1 を入力
 - ③ 追加をタップで登録完了

LINE公式
アカウント

医療に関する「知っ得」情報を、
LINEでお届け。

飯塚病院



特集 心臓リハビリテーションをご存じですか？

心臓病の治療では、症状の緩和や治療後の再発予防のために、内服薬や定期的な検査とともに生活習慣の改善も重要となります。今回は、生活習慣改善のために当院で実施している「心臓リハビリテーション」の内容や期待される効果についてご紹介します。

心臓リハビリテーションとは？

心臓リハビリテーションは、心臓病の治療と回復をサポートする継続的なプログラムです。狭心症、心筋梗塞等の虚血性心疾患や弁膜症等、心臓手術後や心不全の回復へ向けた治療の一環として提供されます。このプログラムは、生活の質を向上させ、心臓病の再発を防ぐのに役立ちます。

心臓リハビリテーションの効果

心臓リハビリテーションには、以下のような効果が期待できます。

1. 筋力・体力の改善 適切な運動プログラムと生活習慣の改善により、心臓病によって低下した筋力や体力の改善が期待されます。これにより、日常生活や仕事での息切れや疲労の軽減が期待できます。
2. 生活の質の向上 心臓リハビリテーションを受けることで、日常の活動に自信を取り戻



筋力トレーニングに使用するパワーリハビリの機器



エアロバイクを使用した有酸素運動



心臓リハビリ前に行われる循環器内科医師の診察

外来心臓リハビリテーションの意義と効果

心臓病は退院後も内服薬や定期的な再検査など、長期間にわたる病気の管理と再発予防が必要です。入院期間中に心臓病の再発予防の知識や方法を十分に得ることなく退院してしまう方が少なくありません。実際に入院中に説明は聞いたけど、「退院後にどんなところに注意して生活し、どんな運動をすればいいのかわからない」「気をつけているけど、本当にこれで大丈夫なのか」など、不安を感じる人がいらつしやると思います。そのような方を外来心臓リハビリテーションではサポートしています。



運動前に参加者全員で実施している準備運動

し、生活の質の向上が期待できます。

3. 再発の予防 心臓リハビリテーションによる運動と健康的な生活習慣の維持により、心臓病再発のリスク軽減が期待できます。
4. 心理的な健康の向上 心臓リハビリテーションでは医師や看護師だけでなく、栄養士・薬剤師など多くのスタッフが、病気によって生じたみなさんの不安などをサポートします。

心臓リハビリテーションの主要な内容

心理的サポート	食事指導	教育とカウンセリング	運動療法
心臓リハビリテーションプログラムは、精神的な健康も考慮しています。必要に応じて、病気に対する不安に支援を行います。	食生活の改善は、心臓病を持つ方にとって不可欠です。塩分を控えたバランスの良い食事を取ることは、再発防止に非常に大きな役目を果たします。	心臓病に関する正確な情報を提供し、患者さん毎の生活習慣のアドバイスを行います。ストレス管理や禁煙などのカウンセリングも行います。	運動の内容や負荷のかけ方を調整し、患者さん毎に適切な運動プログラムを設定します。有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチングなどが含まれ、体力やバランス機能の向上をサポートします。



看護師による食事や内服薬の確認などの一般的な生活指導

薬だけでなく、心臓リハビリテーションも

心臓病に対して「もつと病気に悩まされず色々なことができるようになりたい」「病気がことが不安で悩んでいる」などと感じている方がいらつしやいましたら、一度ご相談ください。当院のホームページでも、心臓リハビリテーションについて、詳しく説明しています。ぜひ一度アクセスしてみてください。



飯塚病院
心臓リハビリ
ホームページ