



心筋梗塞後の リハビリテーション



医療法人 サンプラザ
新札幌循環器病院 リハビリテーション科

運動療法の効果

- ①運動能力が向上し、楽に動けるようになります。
- ②心臓への負担が軽減し、心不全などの症状が軽くなります。
- ③動けるようになることで自信が付き、不安やうつ症状が改善します。
- ④高血圧・脂質異常症・糖尿病・肥満などの動脈硬化のもとになる危険因子が改善します。
- ⑤血管の機能や自律神経の働きがよくなるとともに血栓ができにくくなります。(血液がさらさらになる)
- ⑥心筋梗塞の再発や突然死などの心臓の事故が減り、死亡率が減少します。



運動療法の実際

運動療法:「有酸素運動」と「無酸素運動」の2種類があります。

①有酸素運動

体内に酸素を十分に取り入れながら行う運動

例:散歩、早足歩き、自転車こぎ、ストレッチ など



②無酸素運動

体内への酸素の取り込みが不十分になった状態での運動

例:短距離走、懸垂、腕立て伏せ など

無酸素運動はかえって心臓に負担をかけてしまいます。心臓に負担をかけずに運動能力向上、危険因子の改善を図ることができる有酸素運動を行うことが推奨されています。



適切な運動の強さ

患者さん一人一人の自覚症状に合わせて運動の強さを決める自覚的運動強度を活用します。

ボルグスケール

20		
19	非常にきつい	
18		
17	かなりきつい	
16		
15	きつい	
14		
13	ややきつい	↑ 適した 運動の範囲 ↓
12		
11	楽である	
10		
9	かなり楽である	
8		
7	非常に楽である	
6		

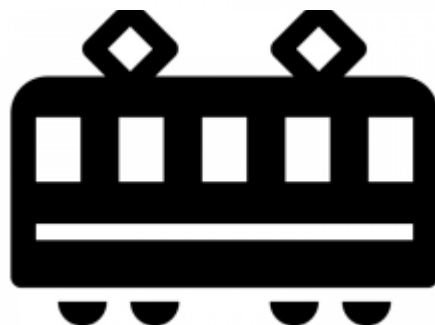
運動を行う際の注意点

- ①寝不足の時や疲れが残っていたり、体調の悪い時は無理せず休みましょう。
 - ②天気が悪い時、極端に寒い日、炎天下での運動は避けましょう。
 - ③暑い時は脱水に注意して、水分補給を心がけましょう。(水分制限のある方は要注意)
 - ④寒い時は防寒を十分にしましょう。
 - ⑤起床直後や食後すぐの運動は避け、最低1時間はあけるようにしましょう。
 - ⑥運動前の準備体操や運動後の整理体操を必ず行いましょう。
 - ⑦1週間以上運動を休んだ時は軽めの運動から始めましょう。
- ※こんな時はすぐに運動を中止して下さい。
- ・胸の痛みや圧迫感を感じた時
 - ・息切れや呼吸困難感を感じた時
 - ・動悸やめまいを感じた時
 - ・冷や汗が出たり、気分がすぐれない時
- ※こんな症状がみられたら、運動が多すぎる可能性があります。
- ・疲労が残る、夜眠れない
 - ・体重が増える、足がむくむ、尿量が減る⇒目安:3日で2kg以上
 - ・脈拍は120拍/分以上になる。

運動を取り入れる工夫

日々の小さな積み重ねも体力・筋力の低下予防、生活習慣病の改善に有用です。

例：駐車場では少し離れた場所に車を止める、車の代わりに歩いたり、自転車を使用、もしくは公共交通機関を利用する、電車やバスに乗ったら1つ手前の停留所で降りる、万歩計を使用する など



運動の流れ

- ① 血圧・脈拍のチェック
- ② 準備運動(ストレッチ)
- ③ 筋力トレーニング・有酸素運動
- ④ 整理体操(ストレッチ)
- ⑤ 血圧・脈拍のチェック



日常生活の注意点①

①起床時

急に起きず、ゆっくり準備してから起きましょう。

洗面は温水を使い、中腰など体に無理な力が入らないようにしましょう。



②夜間

自分にあった睡眠時間を取り、生活リズムを整えましょう。

体を休めると同時に気持ちも休まるようにしましょう。

夜中に発作を起こしたことがある方は家族と同室で寝るようにしましょう。



日常生活の注意点②

③排泄

強く息むことで血圧を上昇させ、心臓に負担をかけてしまいます。

トイレの中は温かくし、洋式トイレが良いでしょう。



④入浴

熱いお湯は血圧を上昇させ、心臓に負担をかけてしまいます。

40℃以下のぬるま湯で、つかるのは10分程に抑えて下さい。

足⇒お腹⇒肩⇒手を徐々にかけて湯をして、温めましょう。

体は胸のあたりまでつかり、もし寒いようなら肩にタオルをかけましょう。

飲酒後のサウナ、入浴は禁物です。

食後1時間は入浴を避けましょう。



日常生活の注意点③

⑤身体活動時の注意点

前かがみになる動作(掃除など)は、長時間行くと心臓に負担がかかりやすいので注意しましょう。

布団の上げ下ろしなど、重たいものの運搬はできるだけ避けましょう。買い物も両手に重い荷物をさげずに、小さな車のついた荷車の利用が便利です。

起床から出勤までは1時間以上のゆとりを持ち、慌てて出かけることのないようにしましょう。冬は暖かくして出かけることが大切です。

車の運転は慣れた道を通り、ゆとりを持って行いましょう。



日常生活の注意点④

⑥その他の注意点

台所・トイレ・浴室など室内は温度差をなくすようにしましょう。

冬の冷たい水の中に手をいれただけで、血圧は30-40mmHgも上がります。特に冬は家事、手洗い、洗面等でぬるま湯を使う習慣をつけましょう。



⑦喫煙について

喫煙によって体に過剰な負担がかかります。早期に禁煙を実行しましょう。

ニコチンの作用

血管収縮⇒血圧上昇、善玉コレステロールの低下⇒
脂質異常症

一酸化炭素が増える

酸素不足、ドロドロ血になる⇒血圧上昇

血中のコレステロール

変性する⇒血管の壁に溜まりやすくなる

