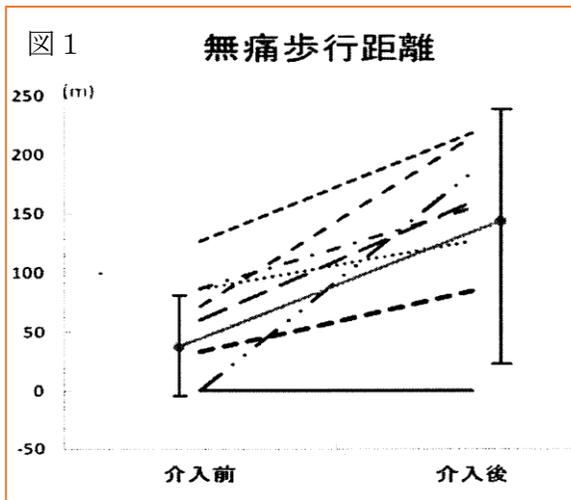
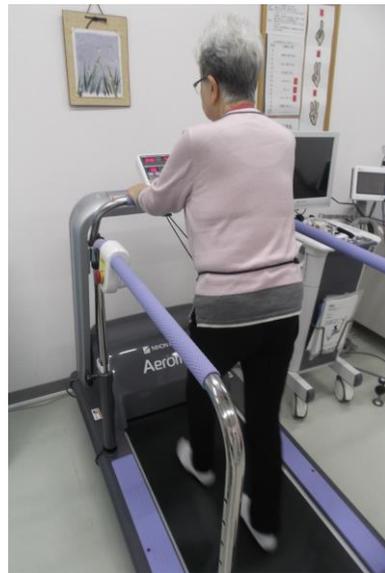


心臓リハビリテーションNEWS

トレッドミル装置を導入しました！

トレッドミル歩行は足の動脈が詰まることで発症する下肢閉塞性動脈硬化症に対してもっとも効果的な運動療法とされています。歩く時に足の痺れや痛みが出る症状（跛行症状）を改善する効果があり、1回30～60分間を週3回、少なくとも3か月行うことが推奨されています。これを基に行った研究では跛行症状なく歩ける距離（無痛歩行距離）は平均41.2mから132.6mへ（図1）、最大で歩ける距離（最大歩行距離）が平均142.8mから452.3mと延長し、歩行能力が改善したと報告されています。

下肢閉塞性動脈硬化症の原因は動脈硬化ですが、動脈硬化は全身を示す病気であり、脳梗塞や狭心症などの発症リスクが高いため、動脈硬化の予防として高血圧・脂質異常・糖尿病などの治療も重要です。気になる方はいつでもご相談ください。



慢性閉塞性肺疾患（COPD）と心不全

慢性閉塞性肺疾患（以下COPD）は息を吸うときに空気の通り道となる気管支や肺に障害が起きて、呼吸がしにくくなる病気の総称です。タバコの煙が主要な原因であり、喫煙者がかかる病気のため、狭心症・心筋梗塞、心不全といった心血管疾患が合併しやすく、海外の論文では、65歳以上の安定期COPD患者の20%が心不全を併存し、心不全による入院患者の35%がCOPDを併存していたという報告があります。

実際のリハビリ場面では心不全のリハビリと同様、歩行や自転車エルゴメーター等の有酸素運動や上下肢の軽度の筋トレを中心に行います。それに加え負担のかからない呼吸方法の練習や呼吸を補助する筋肉の緊張の軽減、呼吸筋を鍛える練習も行っていきます。近年の研究では呼吸機能と運動の能力は比例して悪化していくとの報告もあり、継続した運動を行う事が重要です。

また、教育指導として、疾患に対する理解や特徴・治療や管理の方法を患者様本人や家族に指導し、自己管理能力を高め、急性増悪の予防に努める事も重要です。特に、タバコは絶対に止める必要があります。

