

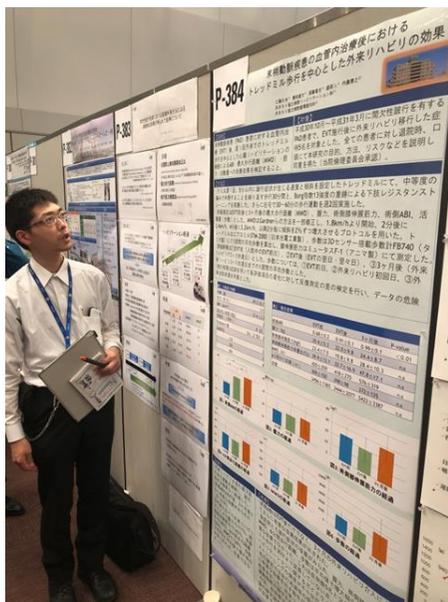
第25回心臓リハビリテーション学会参加・ポスター発表

2019年7月13・14日に第25回日本心臓リハビリテーション学会学術集会が大阪市で開催され、当院の心臓リハビリテーションスタッフ2名が参加しポスター発表を行ってきました。

発表テーマは「末梢動脈疾患の血管内治療後におけるトレッドミル歩行を中心とした外来リハビリの効果」という事で、監視下運動療法とともに在宅での運動療法、薬物、食事療法を他職種が連携し介入を継続することで血行動態が改善し、下肢筋力増大、歩行距離延長に繋がることの報告を行いました。質疑応答では、ガイドラインでは週3回の運動療法が推奨されているが、週1回の外来リハビリ以外で自主的に運動を継続してもらうためにどんな工夫をしているかという質問がありました。

当院では歩数計を使用して目標歩数を設定し、毎週の外来リハビリでチェックをしている事を伝えました。

運動習慣の定着に関しては、途中で中断してしまったり、なかなか目標歩数に到達できない方もおり、今後も運動を継続できるような工夫や取り組みを考えていきたいと思えます。



精神的ストレスと心血管病



2015年から労働安全衛生法が改正されメンタルヘルス対策の充実・強化等を目的として、従業員数50人以上の全ての事業場においてストレスチェックの義務化されました。

職場環境の精神的ストレスは健康に対する悪影響があり過労死の要因となる脳心血管病を発症しやすくなるためです。精神的ストレスが高まると、交感神経系が亢進し、心筋の酸素消費量も増加。また、副腎皮質ホルモンが増加し、その結果、脂質代謝異常や糖代謝異常を引き起こします。

他にもストレスを解消しようと喫煙や飲酒を増加、運動不足を引き起こす場合もあり、これら全てが心血管病の悪化につながっていきます。

そのため、ストレス対処には「3つのR」という対策があります。①Rest：休息、休養、睡眠。②Recreation：運動、旅行などの趣味活動。③Relax：ストレッチや瞑想、音楽鑑賞が有効です。

当院でも若年で心疾患による入院されていますがストレスの対処について指導しています。メンタルヘルスについて気になることがある場合は精神保健福祉センターの相談や専門医への受診が推奨されています。