

心臓リハビリテーションNEWS

熱中症にご注意！

心不全の診断を受けた方にとって、有酸素運動を中心とした活動が重要です。今回、暑い時期に運動するにあたって注意する熱中症対策を紹介します。

熱中症は高温多湿の場所で脱水・体温上昇により様々な臓器に負担を掛け、心不全を再発させる原因になります。「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック 2019年」によると気温24℃以上で熱中症を発症しやすくなり、31℃以上では筋力・体力の低い人、心不全を含めた心臓病や肺疾患等の診断・治療中の方は運動を控える事が示されています。また湿度65%を超えると汗が蒸発しにくくなり、熱がこもりやすくなるので湿度にも気を付ける必要があります。運動する際に15～30分毎を目安に水分・塩分の補給が推奨されますが、どの程度の水分・塩分補給が適切か、病状によって変わりますので、主治医や担当職員へご相談される事をお勧めします。

予防が第一ですが、下表のような症状が出た際は活動をやめて水分補給と共に、涼しい場所で休憩しましょう。水分補給が出来ない場合や休んでも症状が治まらない場合は、かかりつけ医へ連絡、受診しましょう。早めの対応が大切です。

< 熱中症の症状 >

- ・めまい ・立ちくらみ ・失神
- ・筋肉痛 ・大量の汗 ・頭痛
- ・吐き気 ・血圧が下がる
- ・頻脈（脈拍が早くて弱い）
- ・倦怠感（体のだるさ）
- ・けいれん ・体温上昇

当院心臓リハビリテーション室では室温23～25℃で空調し、感染対策に換気を行っております。夏の雨天時や湿度の高い時には、特に運動後の水分補給など勧めるとともに、心臓の負担を確認しながらリハビリテーションを提供しております。

重症心不全に対する心臓リハビリテーションの役割

超高齢化が進み最大140万人程度まで心不全の患者が増加すると言われています。高齢、重症な患者であるほど、合併症があることや体力が落ちやすいことなど心臓リハビリテーションを行う上で考慮すべき点は多く、重症な心不全患者に対しては運動療法のみならず、病気の増悪を予防しつつ活動（運動）を維持するための生活動作指導や環境調整も包括的な心臓リハビリテーションの大きな役割です。

当院では入院以外でも家族が送迎し、移動が過負荷な活動にならない場合は重症心不全患者に対しても外来での心臓リハビリテーションを行い、心不全増悪を予防する時期に可能な限り、筋力を高く保ち効率よく動作に活かされるよう指導を行っています。心不全では、心臓の機能が低下していても生活上の活動度が高く保たれ、終末期にかけて急激に身体的自立度が低下するケースが多く、「自ら自由に活動できない苦痛」を運動において予防・緩和する事も重要となります。

