

# 心臓リハビリテーションNEWS

## 呼吸にも着目！

呼吸リハビリは、呼吸器（気管や肺）の病気に対して、運動療法や薬物療法、健康教育などを通じて、生活習慣、心身の状況改善と、患者自身が治療方針の決定・行動できるように長期的に支援していく医療と定義され、心臓リハビリと通じるものがあります。

肺は酸素を体に取り入れて、日常生活や運動に必要なエネルギーを作り出すことに役立っていますが、肺が硬くなったり、空気の通り道が狭くなると酸素を取り入れにくくなります。また血流（心臓機能）や赤血球の質や量（鉄分や造血機能）が低下すると全身に酸素が行きわたらず、疲れやすくなったり、体を動かしにくくなります。（心臓リハビリテーションNEWS25号参照）。

呼吸器の病気による酸素不足（呼吸不全）では治療として、酸素療法や人工呼吸、薬物療法などがありますが、酸素療法や人工呼吸器装着の有無にかかわらず、状況に応じて早期から呼吸リハビリ（呼吸方法の練習や手足の運動、生活訓練など）を行う事が心身の回復に繋がるとされており、特に慢性閉塞性肺疾患（COPD）では呼吸困難が軽減し、運動耐容能（活動できる強さ）の改善などの研究結果が示されており有用です（下表）。

リハビリを含む呼吸器の病気治療に対して一定以上の知識や技術を示す資格の一つとして呼吸療法認定士があります。リハビリスタッフが呼吸療法認定士を取得する事で、呼吸リハビリを早期から安全に行う事ができ、筋力低下や心理的ストレスを最小限にとどめ、適切なタイミングで活動範囲を回復が促進できます。



表：呼吸リハビリテーションの有益性

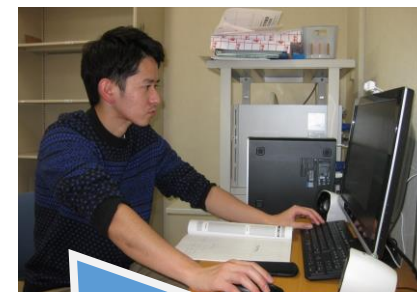
|                     |                 |        |
|---------------------|-----------------|--------|
| ・呼吸困難の軽減            | ・運動耐容能の改善       | ・ADL向上 |
| ・健康関連QOLの改善         | ・不安、抑うつ改善       |        |
| ・入院回数および期間の減少       | ・予約外受診の減少       |        |
| ・増悪による入院後の回復を促進     | ・下腕疲労感の軽減       |        |
| ・増悪からの回復後生存率を改善     | ・身体活動レベル向上の可能性  |        |
| ・長時間作用性気管支拡張薬の効果を向上 | ・四肢筋力と筋持久力の改善   |        |
| ・協動的セルフマネジメントの向上    | ・自己効力感の向上と知識の習得 |        |

## 第6回日本心臓リハビリテーション学会東北支部地方会演題発表（web）

当院より濱田理学療法士が演題発表しました。「外来リハビリテーションを通して趣味活動の再開、強度設定に注力した症例」というテーマのもと、当院の心臓リハビリテーションの特色である外来心臓リハビリテーションの有用性を伝えることができました。

特別講演では「コロナ禍の心臓リハビリテーション」というテーマにて、各病院での対応や状況を知ることが出来ました。外来リハビリテーションの制限や、施設物品の配置変更等の対応を迫られる中、必要とされる医療を提供するためにオンライン環境を利用した運動や家族からの情報聴取等工夫されていることが分かりました。当院ではコロナ禍でもスタッフや患者様に対し、体調管理や直近の県外への外出状況や同居家族以外との飲食状況の聴取等、感染対策を強化し、中止する病院が多い中、外来リハビリテーションを休まず実施しました。継続できたことは当院を利用する方にとって運動習慣やモチベーションの維持に非常に貢献できたと考えております。コロナ禍という今まで誰もが経験したことのない事態でも今やれる最大限のことをやり続ける、「決して断らない医療」を実施できたことはスタッフにとっても誇らしいことです。

本学会の講演全体の特徴として、地域連携や訪問リハビリテーションといったテーマが多くみられ、心臓リハビリテーションスタッフが地域で訪問リハビリテーションを通して心不全の疾病管理を行っている例などは今後当院でも検討課題として考えたいと思います。



真剣な眼差しで勉強している濱田PT