

## セルフケアは難しい…



当院では心疾患で検査・治療目的で入院される患者様に対し、内服管理、運動療法、食事療法に関するセルフケア（自分で健康管理する方法）指導を行っています。

しかし、最新の研究によると心筋梗塞後にガイドラインで推奨されている運動に取り組んでいる方は**40.9%**に留まり、運動以外でも心不全患者にて入院中に教わった内服方法や回数が守れているのは**66~79%**、栄養指導で減塩が守られているのは**23%**、症状を記録する手帳の使用率は**56~67%**とのデータが算出されており、セルフケアの困難さが浮き彫りとなっています。

当院の外来での心臓リハビリテーションは単に運動療法だけではなく、多職種が連携して関わる包括的なプログラムとなっており、リハビリ前に血圧・脈拍・体重・活動量の記載ノートの確認を行い、定期的な管理栄養士による栄養指導や必要時医師による診察や薬剤師による指導等も行い、セルフケアを継続して行えているか確認しています。

不十分なセルフケアは**死亡率**や**再入院率**の増加と有意な関連が示されており、医療の専門家チームによる評価・介入が重要です。