

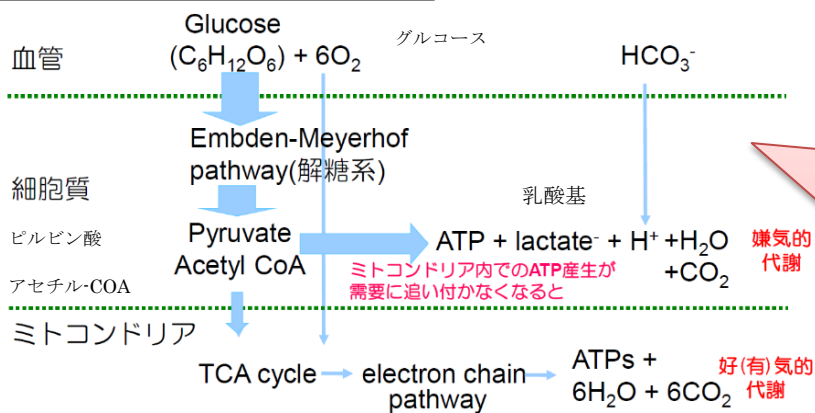
リハニュース 学習会号

1 1 月 30 日にリハビリ科・検査科合同で心肺運動負荷試験（以下 CPX）の学習会を行いました。

AT（嫌気性代謝閾値）とは？

有機的代謝に嫌气的代謝が加わる直前の酸素消費量。
二酸化炭素排出量の増加率が酸素摂取量の増加率以上になる。
最大負荷の 60%程度と言われている。

AT が出現するメカニズム



AT で運動処方する理由は、乳酸の上昇がなくアシドーシスは起こらず、血中カテコラミンの著しい上昇がないため、長時間安全に運動継続が可能だからです。退院後の自主トレ指導や実生活での動作指導の際には AT を目安として指導します。

1. 運動を開始
2. 漸増的な運動強度を負荷
3. TCA サイクル（クエン酸回路）を回してエネルギーを供給：有酸素運動（有機的代謝）
4. 漸増する負荷に対して TCA サイクルのみでエネルギー供給が間に合わなくなり、体内の糖を燃やす（解糖）：無酸素運動（嫌气的代謝）+TCA サイクル
5. 乳酸が産生される（糖を分解する過程で生成）
6. 重炭酸イオン (HCO_3^-) で乳酸が緩衝され水と炭酸ガス (CO_2) 乳酸基に分解される
7. 通常の運動で排出される CO_2 の緩衝作用によって産生された CO_2 が付加され換気亢進（VE 増加）が起こる。* CO_2 を一定に保つように換気量は決められているから CO_2 が増加すると換気（VE）も増えるよ

【学習会こぼれ話】

- ・学習会では心リハ中心としたリハ科スタッフと検査科スタッフ計 18 名が参加しました。
- ・実際に CPX を体験したスタッフからは体験する事で患者さんの気持ちが理解でき、今後の検査でも患者さんに寄り添った指導を心がけたいとのことでした。
- ・回復期リハビリ病棟でも心大血管リハビリ算定患者が増加しています。CPX を行う事が望ましいとされていますので、みんなで学習していきましょう。

