

はじめよう!

心臓のことを大切にしたいあなたと、支えている方へ

心臓リハビリテーション



この冊子は、心臓リハビリテーションにまつわる情報をマンガを使ってわかりやすくまとめています。



私は3年前に心臓の病気になって以降、月に1度、渋谷通院している。

医師からは生活習慣を見直すように言われているが、

仕事もバリバリ現役、好物のラーメンはやめられない。

そんなある日のこと私は部下と出張に出ている。

まもなく1番線に電車が参ります。

電車がくるみたいですよ!!

田中課長 急いでください。

高橋君そんなに急がなくても間に合うよ...

発車します

間に合いましたね。

課長 大丈夫ですか？

はあはあはあ

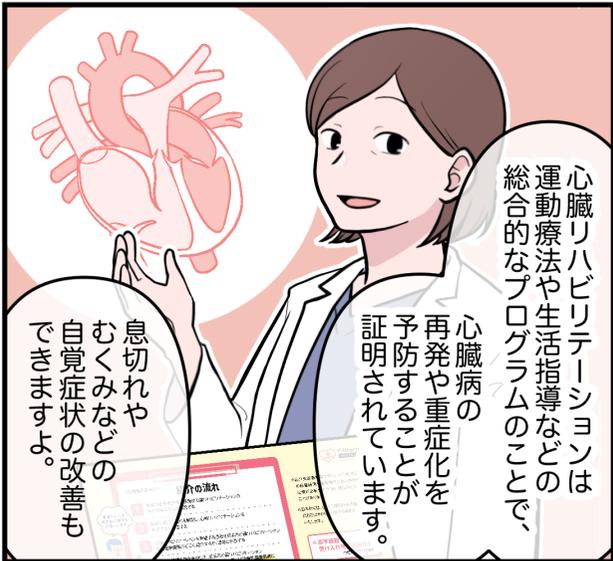
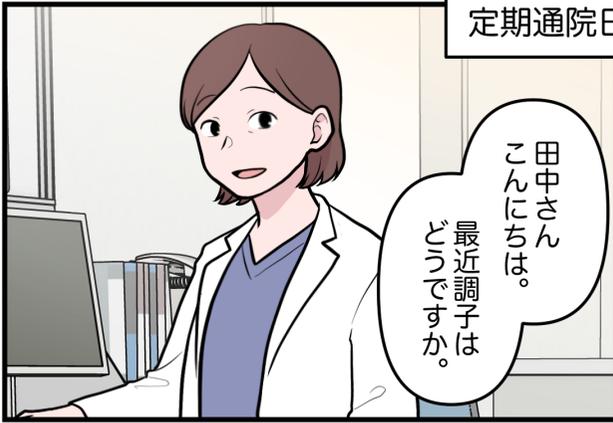
...大丈夫だよ。

前に心臓の病気になってましたし... 気を付けないと

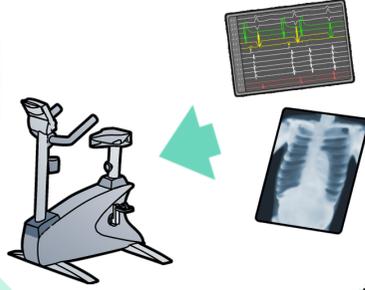
病気は手術したんだから大丈夫だよ

高橋君も同じように急いだのに息が上がっていないな...

定期通院日



ご希望であれば
心臓リハビリテーションを
受けることができる
医療機関に紹介しますよ。



紹介後は
体力を測定する
検査などを
受けていただき、

その結果に応じて
田中さんに適切な
運動や生活に関する
指導が受けられます。

いかがですか？

土曜日に
通えるところも
ありますよ。

うーん…

別のところに
通う必要が
あるんですね…

でもまた苦しい思いを
したくはないし…
また入院になったら
もっと仕事で
迷惑をかけるし…

試しに
受けてみるか。

分かりました。
紹介を
お願いします。

では紹介状を
作成しますね。

どーが
通いやすいですか



紹介先への
通院初日

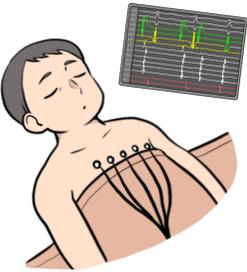
田中さん
はじめまして。

担当医の
渡辺です。

今日は心臓
リハビリテーショ
ンを開始する前
の検査を
していきますよ
う。

はい、よろしく
お願いします。

心電図検査



レントゲン



問診



お疲れ様でした

色々と
検査をしないと
いけないですね。

心臓リハビリテーションで
重要なのは運動や活動が
適度であることです。

強すぎても弱すぎても
いけないので、
きちんと検査をするこ
とで評価していきます。

なるほど。

2日目

運動負荷試験



検査をすると今の田中さんの体力や、どのぐらいの強さで運動して大丈夫かわかりますよ。



今日は運動強度の検査から始めましょう。

なるほど…

田中さんの現在の体力は…同性年代と比較してとても低いですね。



心臓の病気がある方にとって、体力はとても大事な指標です。



体力が低下していると病気をくり返したり、再入院の可能性が高くなってしまいます。

3日目

だからこそ心臓リハビリテーションを続けて改善を目指しましょう！

リハビリは担当の理学療法士と進めていきます。

はじめまして。理学療法士の山本です。

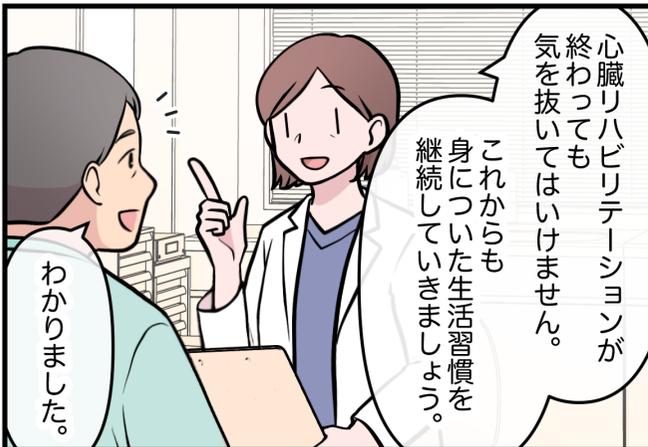
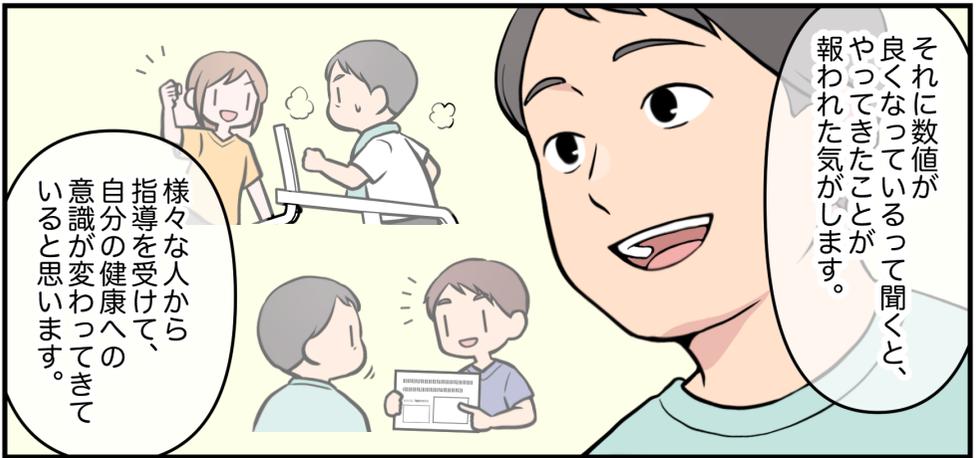
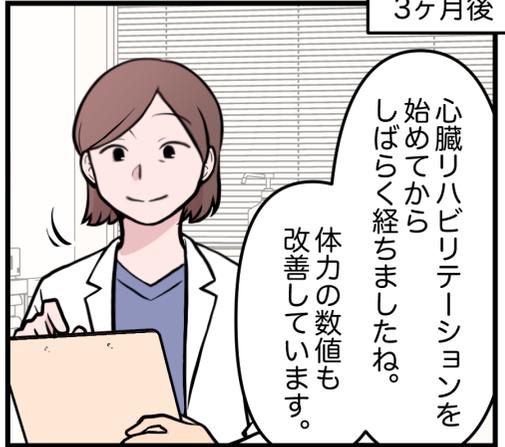
今日は初めてですので少しずつ進めていきましょう。

よろしくお願ひします。





3ヶ月後



最初は面倒だと思っていたけど、今では通うのが楽しみになってきた。
自分の体とちゃんと向き合って大事なことなんだな。

よろしく
お願いします

こんにちは!!



ファーン

まもなく1番線に
電車が参ります。



課長!!
急いでください!



発車します

間に合ったね。



あれ、
課長前は息が
上がっていたのに、
平気そうですね。



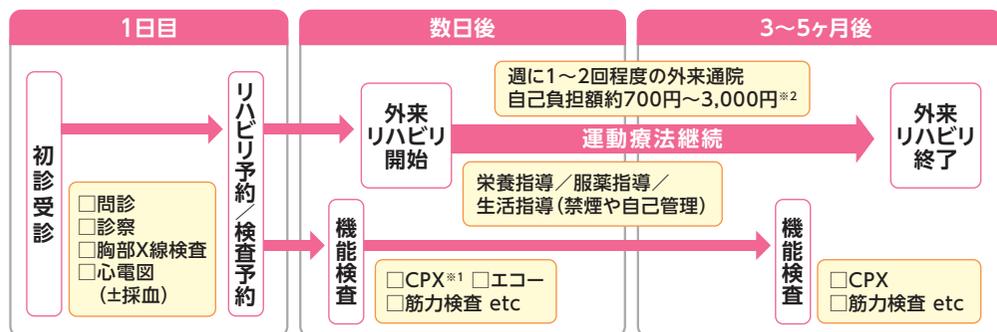
職場の皆のおかげで通えた
心臓リハビリテーションの
効果かな。

心臓リハビリテーションを
始めて本当によかった。

これからも自分の体を
大切にしていこう。

よかった
ですね

紹介後の流れ



※1 CPX(心肺運動負荷試験)…自転車をこぎながら心電図、血圧、呼気ガスを測定し、運動能力や心肺機能を評価する検査。

※2 自己負担額は負担割合や、診察や検査の処方の有無で変わります。

心臓リハビリテーションで期待できる効果¹⁾

- ・運動能力・体力の向上により、日常生活で心不全の症状(息切れ等)が軽くなる
- ・筋肉量が増え、楽に動けるようになり、心臓への負担が減る
- ・血管が広がりやすくなり、身体の血液循環がよくなる
- ・動脈硬化が進みにくくなる

体力の低下は心疾患の治療後の生活に影響します。
心臓リハビリテーションを受けてご自身に合った運動
や生活習慣を身につけましょう。



1) 日本心臓リハビリテーション学会. よくあるご質問 <https://www.jacr.jp/faq/q119/>

心臓リハビリテーションについてもっと知りたい方は

心臓リハビリテーション
の効果

公益財団法人 日本心臓財団



よくあるご質問

特定非営利活動法人
日本心臓リハビリテーション学会



※保険適用の条件等は、医療機関にご確認ください。

心臓リハビリテーションを はじめるための3STEPS



STEP

1

適応

心臓の病気と診断されている

適応となる疾患/状態

- ・急性心筋梗塞
- ・末梢動脈閉塞性疾患(閉塞性動脈硬化症など)
- ・狭心症
- ・開心術術後/経カテーテル大動脈弁置換術後
- ・慢性心不全
- ・大血管疾患(大動脈解離後、大動脈瘤術後など)
- ・肺高血圧症

※病状や身体状況によっては適応とならない場合がありますので、心臓の病気でご治療された医療機関や、かかりつけ医にご相談ください。

STEP

2

相談

この冊子をお持ちのうえ 心臓の病気でご治療された医療機関や、 かかりつけ医にご相談ください

心臓リハビリテーションを受けるには、多くの場合、かかりつけ医の紹介状が必要です。かかりつけ医にご相談いただき、紹介状(診療情報提供書)を依頼してください。

STEP

3

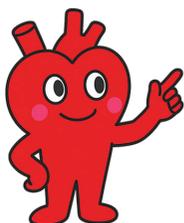
受診

外来心臓リハビリテーションを行っている 医療機関を受診

日本心臓リハビリテーション学会のウェブサイトでは、心臓リハビリテーションを受けられるお近くの医療機関を探ることができます。



※ホームページに掲載している施設には、外来リハビリを行っていない施設、入院からの継続でない外来リハビリを受けられない施設も含まれますので、外来心臓リハビリテーションが受けられるかどうかは、各医療機関にご確認ください。



横浜市は心臓リハビリテーションの推進に取り組んでいます

横浜市心臓リハビリテーション協力医療機関

医療法人社団緑成会横浜総合病院
ウェルビーハートクリニック港南台
神奈川県立循環器呼吸器病センター
亀田病院
菊名記念病院
けいゆう病院
国際親善総合病院
国家公務員共済組合連合会横浜栄共済病院
済生会横浜市東部病院
済生会横浜市南部病院
昭和医科大学藤が丘病院
昭和医科大学藤が丘リハビリテーション病院
昭和医科大学横浜市北部病院
聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院
聖隷横浜病院
独立行政法人国立病院機構横浜医療センター
独立行政法人地域医療機能推進機構横浜中央病院
なんば内科クリニック
横浜市立市民病院
横浜市立大学附属市民総合医療センター
横浜市立大学附属病院
横浜市立脳卒中・神経脊椎センター
横浜市立みなと赤十字病院
横浜南共済病院
横浜労災病院

(50音順)

横浜市公式サイト
横浜市の取組



**Y-Hearts
PROJECT**

Yokohama Cardiac Rehabilitation



横浜市医療局



横浜市医師会

横浜市心臓リハビリテーション協力医療機関の医療従事者の協力により、作成したものです。