

市民公開講座

「循環器病後の豊かな生活を目指して 脳卒中・心臓病後の維持期・生活期リハビリテーションと社会生活」

日時:2024年3月20日(水、祝)13:30~16:00(2時間30分)

心臓病の回復期・維持期 リハビリテーション

切れ目のない
継続的なリハビリテーション

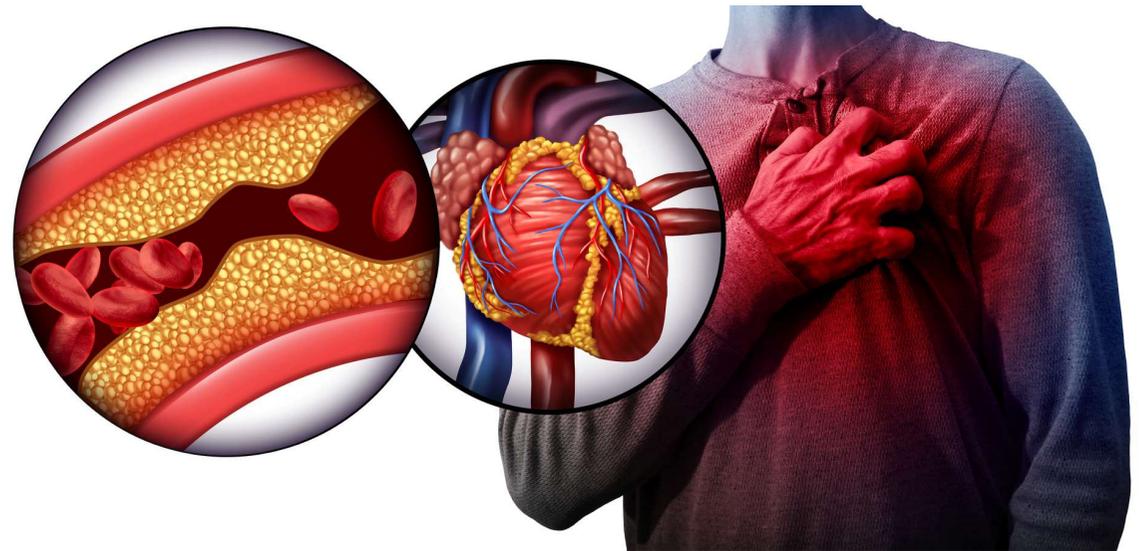


公益財団法人 榊原記念財団附属 榊原記念病院

心臓リハビリテーション室長/心臓病総合支援センター長 中山敦子

心臓の病気はどのようなものがあるの？

- 狭心症・心筋梗塞
- 心臓弁膜症
- 心筋症
- 心不全
- 不整脈
- 先天性心疾患
- 大動脈瘤・大動脈解離



心臓・血管の病気で入院

→ その時から心臓リハビリテーションは始まります



心臓リハビリテーションの流れ



心臓リハビリテーションって何？

- 患者さんが心臓の力を取り戻し、健康的な生活を維持するための、運動だけではない様々な支援する
- 主な目的は、心臓病のリスクを管理し、心臓機能を改善し、生活の質を向上させること
- 寿命延長効果が心臓の薬と同じかそれ以上にあるともいわれている



健康で長生き
するためのプログラム

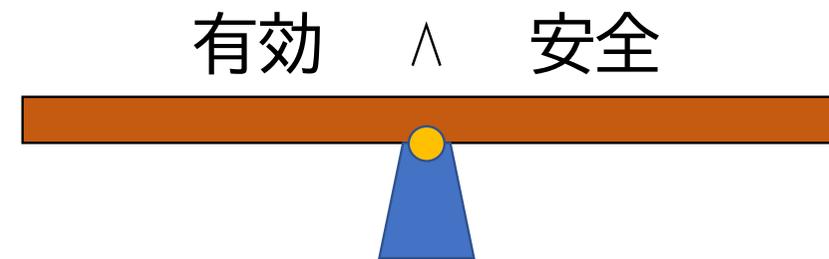
心臓リハビリテーションを医療保険でできる病気

病院で行っている
心臓リハビリ

1. 心筋梗塞
2. 狭心症
3. 開心術後
4. 慢性心不全

($EF \leq 40\%$ 、 $\%peakVO_2 \leq 80\%$ 、 $BNP \geq 80pg/ml$ 、 $NTproBNP \geq 400pg/ml$)

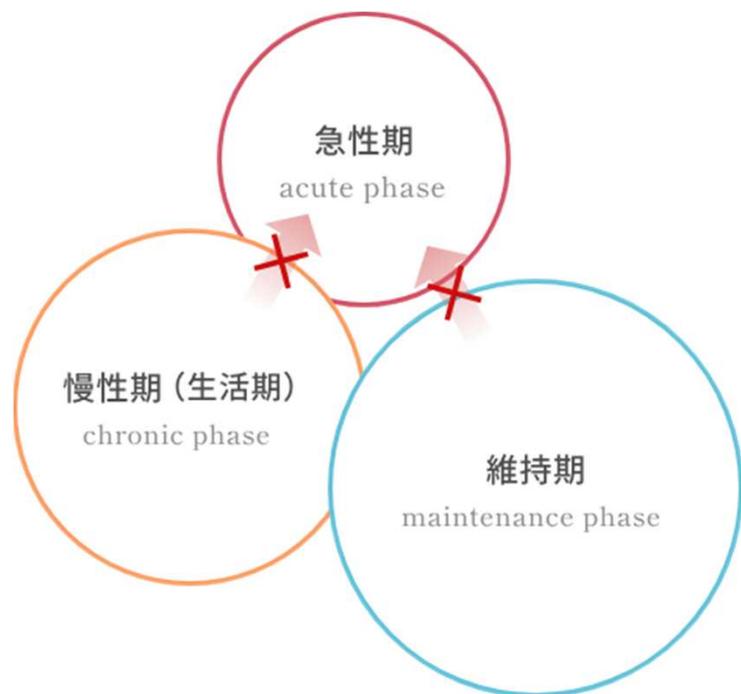
5. 大血管疾患(手術症例、保存治療例)
6. 末梢動脈閉塞性疾患(間欠性跛行あり)
7. 経カテーテル大動脈弁置換術後



心臓リハビリはいつまですればよいか？

質問

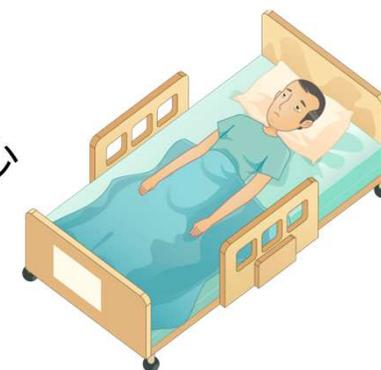
回復期(リハビリ開始後150日間)が終わったら、もうあとは大丈夫？



- 健康な若者を3週間寝たきりにさせた試験

*Circulation*1968;38:VII-1

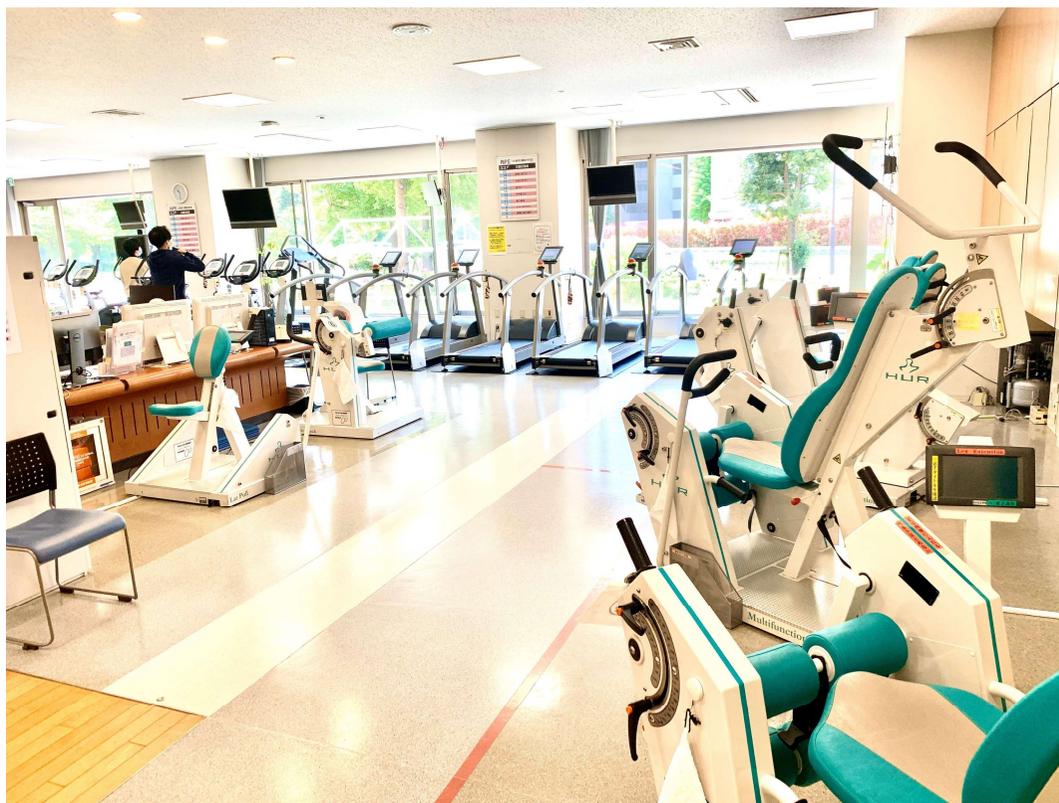
- 安静臥床:1日1% 筋量・心拍出量減少
- 取り戻すのにかかる期間は、3倍



→入院中は集中治療室(急性期)から運動療法が必要
→運動をやめたら元とおりになる

答え

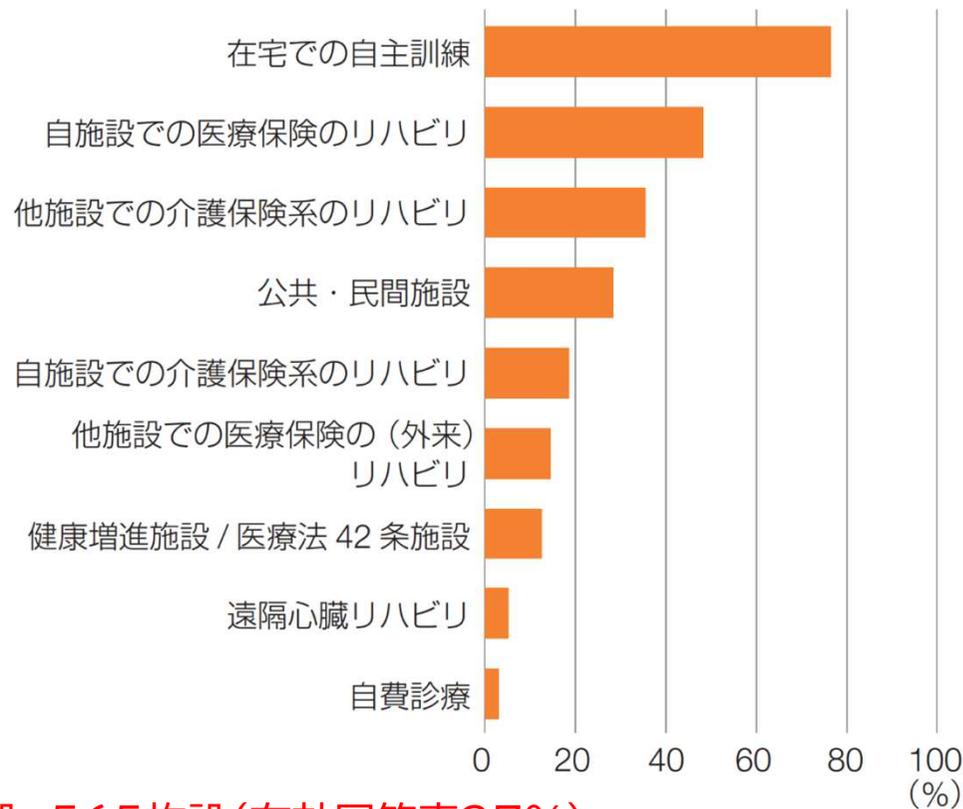
生涯にわたる継続的なリハビリが必要



維持期心臓リハビリアンケート 2022年(ガイドブックより)

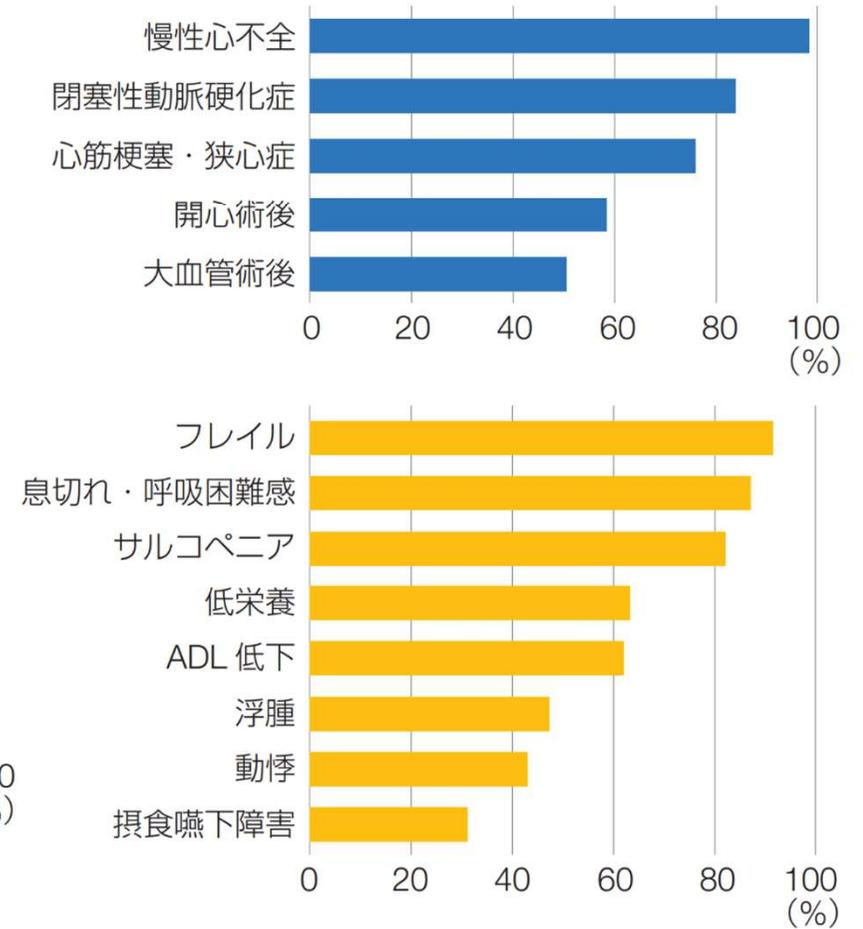
A 回復期リハビリの終了後、維持期心臓リハビリを患者に勧めていますか？

(複数回答可) 施設数 565



B 維持期心臓リハビリを必要とする疾患・症状は以下のどれだとお考えですか？(理想像)

(複数回答可) 施設数 565



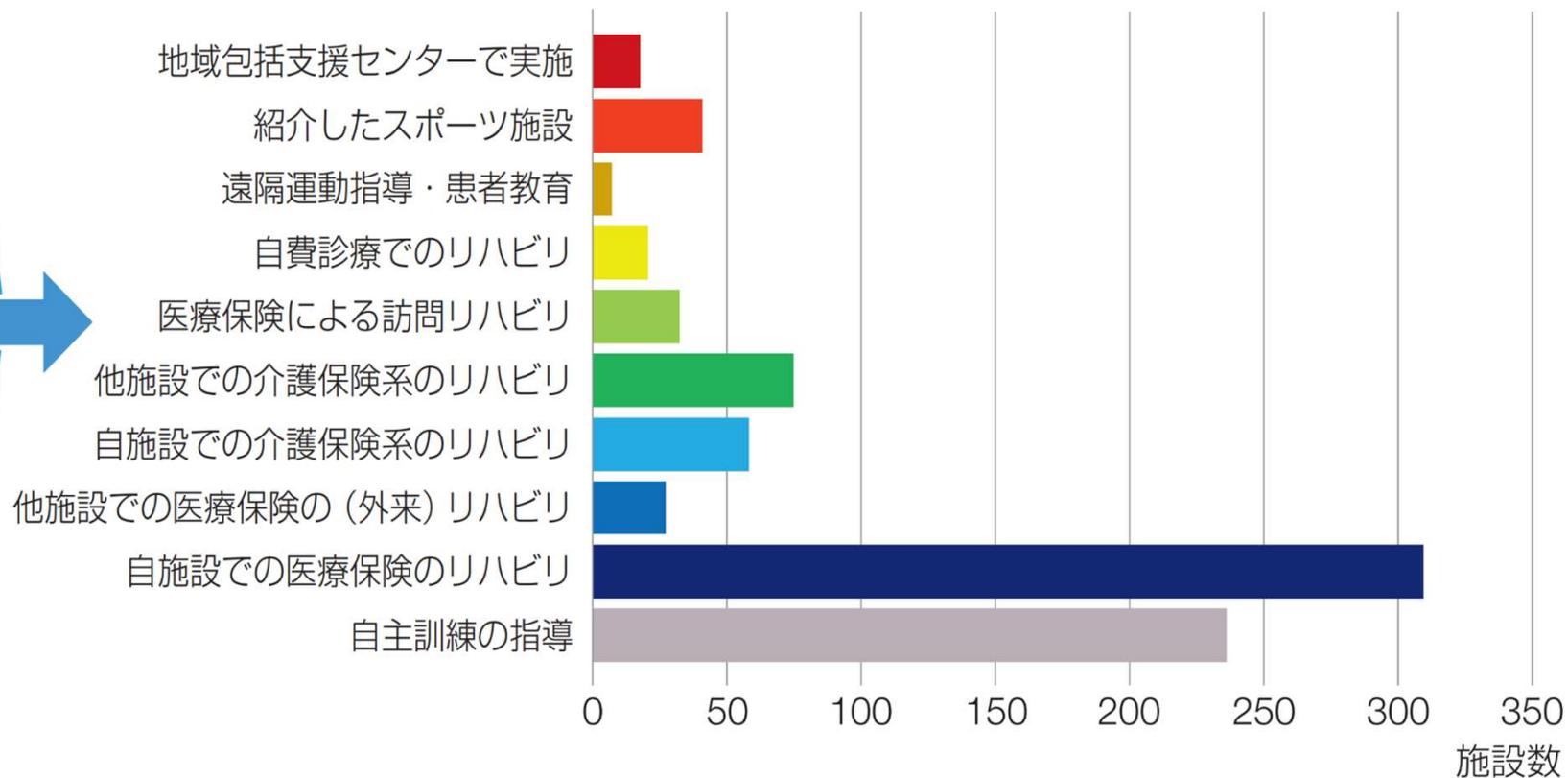
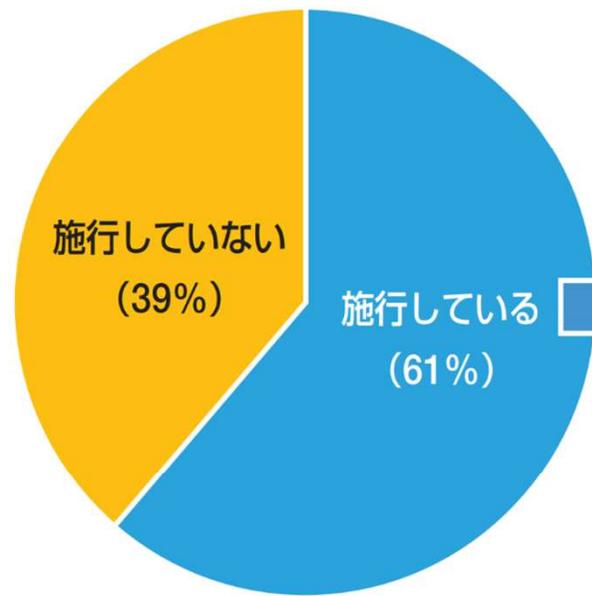
心臓リハビリ施設 565施設(有効回答率37%)
維持期心臓リハビリを患者さんに勧めている施設は97%

維持期心臓リハビリアンケート 2022年(ガイドブックより)

回復期リハビリを終了した患者に、維持期心臓リハビリを実際に施行していますか？

施行されている場合、どのような形態ですか

(複数回答可) 施設数 565



維持期心リハの形態

在宅エルゴ



遠隔心臓リハビリ
37%の施設で希望

ウェアラブル
デバイス



民間フィットネス
健康増進施設/医療法42条施設

さまざまな
維持期リハビリ



公共体育館など



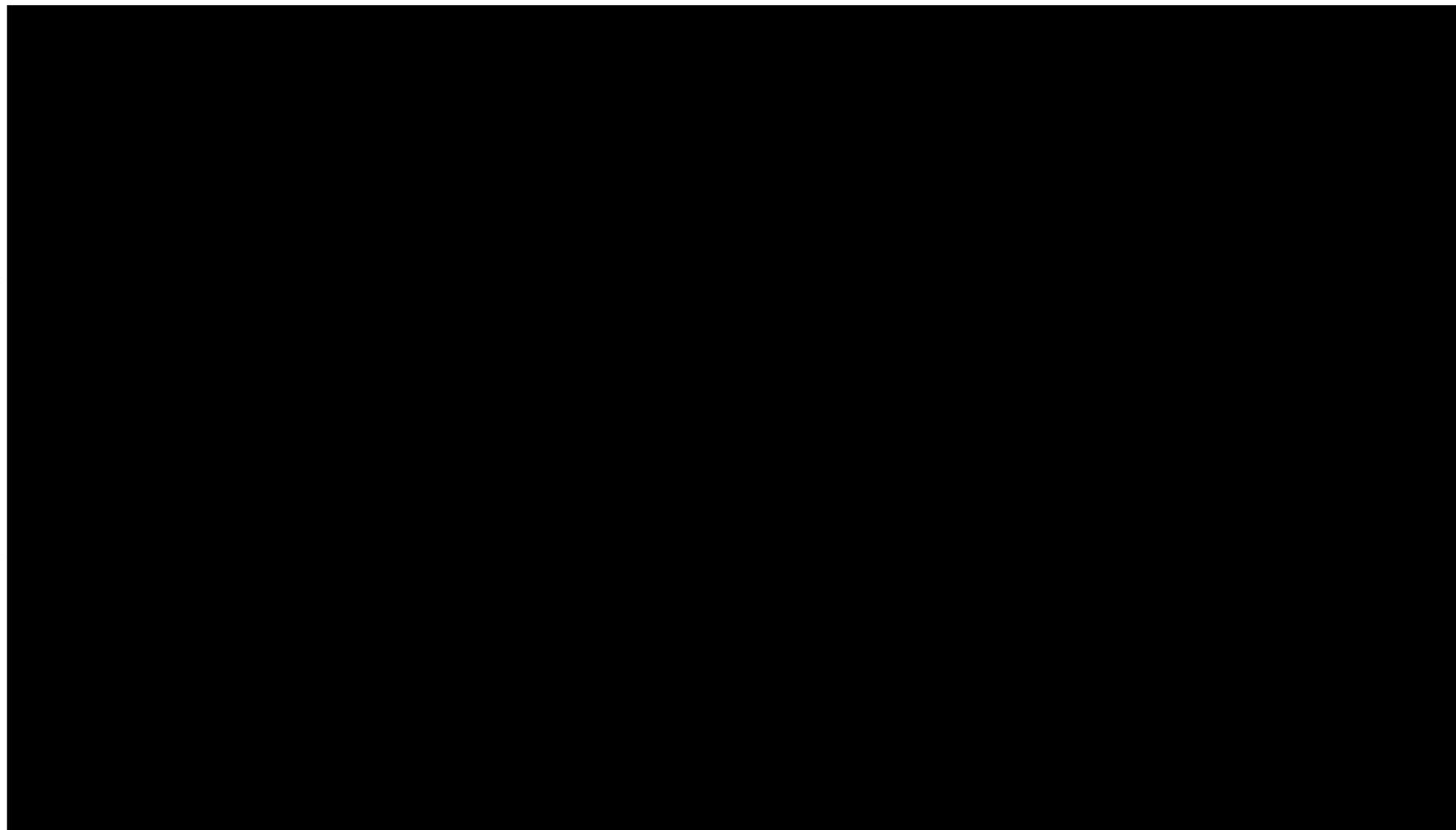
保険による心リハ(条件あり)



介護保険による心リハ

在宅運動療法

「はじめようつづけよう心臓リハビリテーション」HP
動画が掲載されています。



保険外(自費)心臓リハビリの例

現在350施設
厚労省HPに一覧

医療法人による
疾病予防運動施設

- 榊原記念病院(健康増進施設、医療法42条施設)
- 回復期が終了後の自己管理のもと継続的な運動を主目的
- 内容:回復期と同じ(準備体操→ダンス/エルゴメータ/トレッドミル)
- 条件:自立して運動が20分以上継続できる方
年に1度 心肺機能検査と医師の診察が原則
- 料金:1回5,000円、12回48,000円(1回4,000円)
期限なし、払い戻しあり
医療費控除の対象
- 近年、利用者が急激増加(回復期の1/5)

ウェアラブルウォッチを用いた遠隔心リハの例 医療機器承認されたヘルスアプリは保険適用

在宅



患者さんの入力
体重
血圧
QOL

自動取得
脈拍、心電図、酸素飽和度、
歩数、睡眠時間



ヘルスアプリ

退院

病院



心臓病患者



入院心リハ



治療



循環器医

症状、バイタル、活動度、QOL



隔週テレナーシング

ウォーキング運動
1回30-60分
週3回以上
指導・教育



テレナースチーム

市民公開講座でウェアラブル機器を利用した遠隔心リハ体験



 府中市民公開講座 

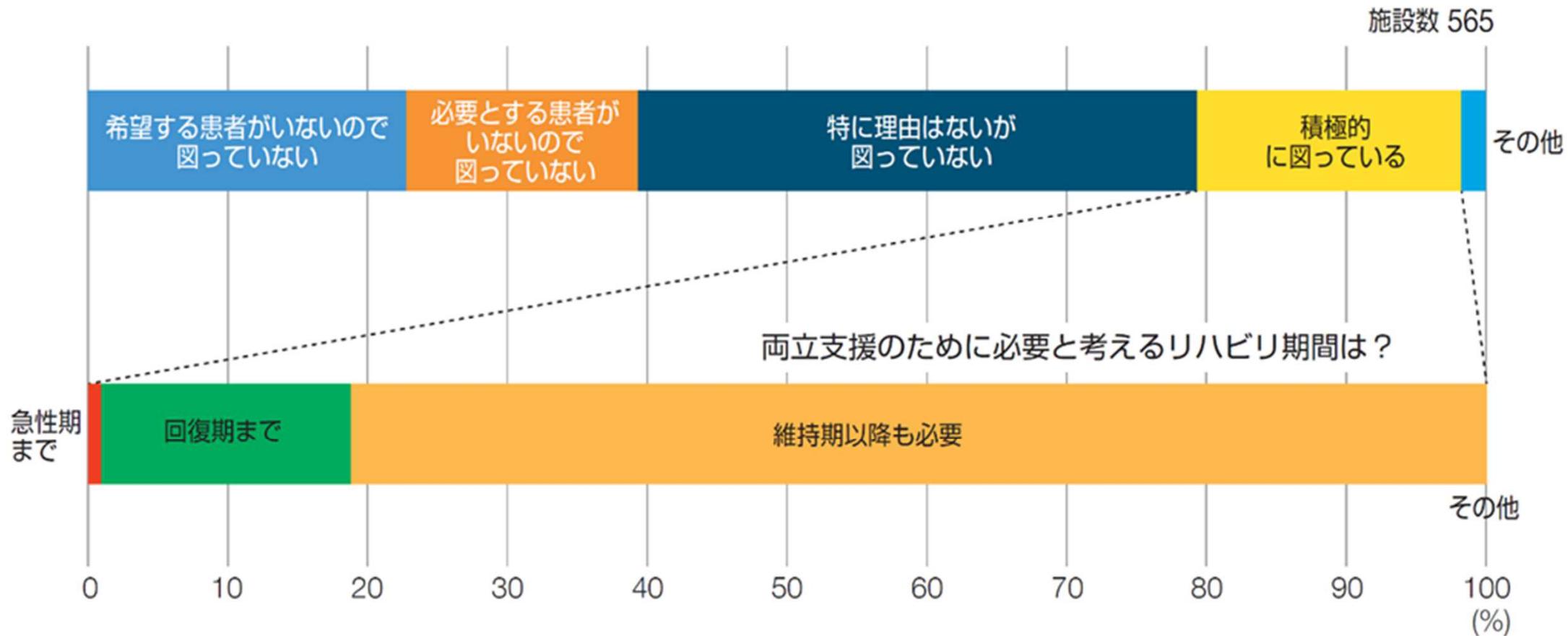
心臓を守る親子教室

日程: 2023年8月26日 14:00~16:00
会場: ルミエール府中
対象: 小学校3年生~中学校3年生と保護者
参加: A/B各コース30組(計60組・120名)



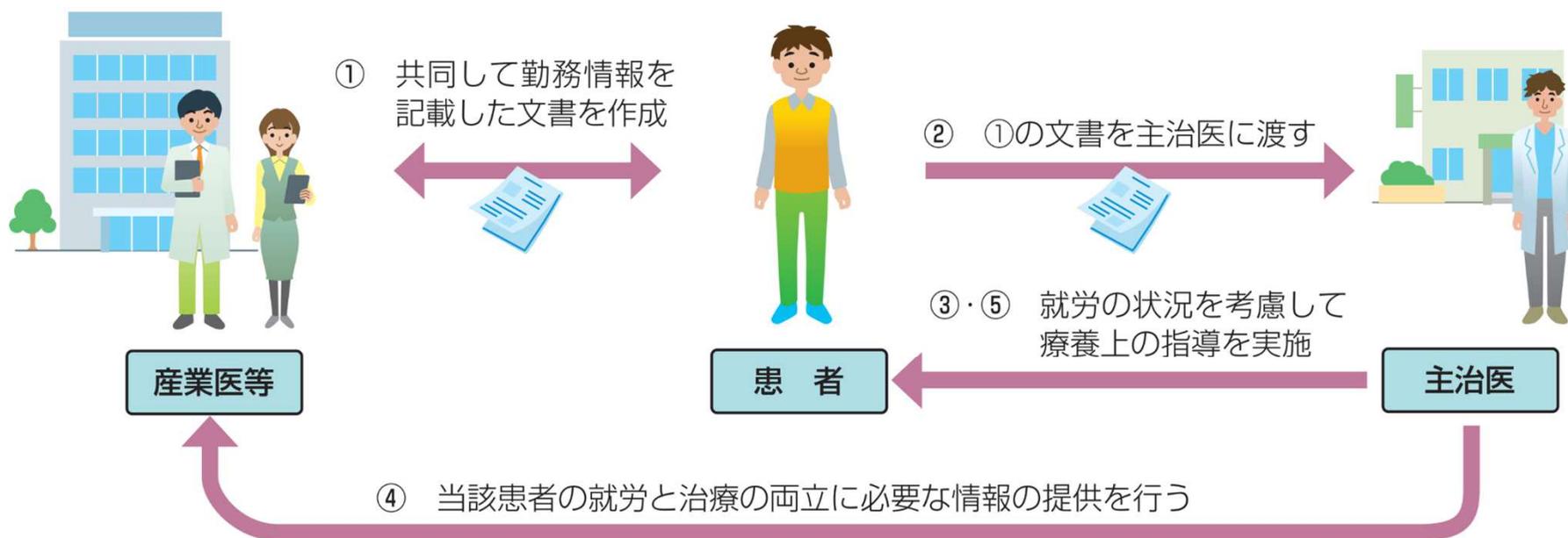
維持期心臓リハビリアンケート 2022年(ガイドブックより)

就労世代の患者に対して「治療と仕事の両立支援」を念頭においたリハビリテーションプログラムの実践や就労・就学支援機関との連携を図っているか？



維持期は両立支援(病気と仕事)が大事

心臓の状態に応じて仕事復帰のタイミング、仕事の内容を調節する必要があります。**自分で抱えないで病院に相談しましょう！**



患者の勤務する事業場の産業医等に対して、就労と治療の両立に必要な情報を記載した文書の提供を行う。

当該患者の診察に同席した産業医等に対して、就労と治療の両立に必要なことを説明する。

まとめ

QRコードから
ガイドブックの
全文ダウンロード
が可能です→



- 維持期も心臓リハビリを続ける必要があります
- 維持期心臓リハビリは、①病院で行う保険を使ったもの、②健康増進施設、医療法42条施設、フィットネスなど保険を使わないもの、③在宅運動療法があります
- 病気と仕事などの生活を両立させるために心臓リハビリが必要となることがあります
- 心臓リハビリは患者さんに幸せになってもらうための総合支援プログラムです

