



# 心臓リハビリテーションについて ～適切な運動とは～



リハビリテーション科  
理学療法士  
米田 一也



## 心臓リハビリテーションとは？

リハビリテーションは主に心身機能の回復・維持・向上を目的に行います。骨折した患者や脳梗塞を発症して麻痺症状が出現している患者に対し歩けるようにリハビリをする姿などは病院やテレビなどで見かけたことはあると思います。同じように心臓の弱った患者に対してもリハビリは必要です。心臓が悪いからといって家では動かない生活をしていると筋肉も弱くなり、体の機能も低下してしまい悪循環となってしまいますので、無理のない適切な運動を継続することが大事になります。

また心臓リハビリは運動のみではなく患者へ対して食事や薬、生活習慣について病気を予防するための知識を伝える「患者教育」も心臓リハビリに含まれます。

## 心臓や血管を良くするために生活習慣病に気をつけましょう

心疾患は2020年日本人の死因の第2位（図1）とされており、心不全・心筋梗塞患者は年々増加傾向です（図2）。

心臓リハビリの現場では「心不全」や「心筋梗塞」の患者をよく見かけますが、これらの疾患の発症には生活習慣病と強く関連があるとされています。

生活習慣病を予防するためには適切な運動を継続することがとても重要になります。つまり運動をすることは「心不全」や「心筋梗塞」の予防または症状の改善につながります。

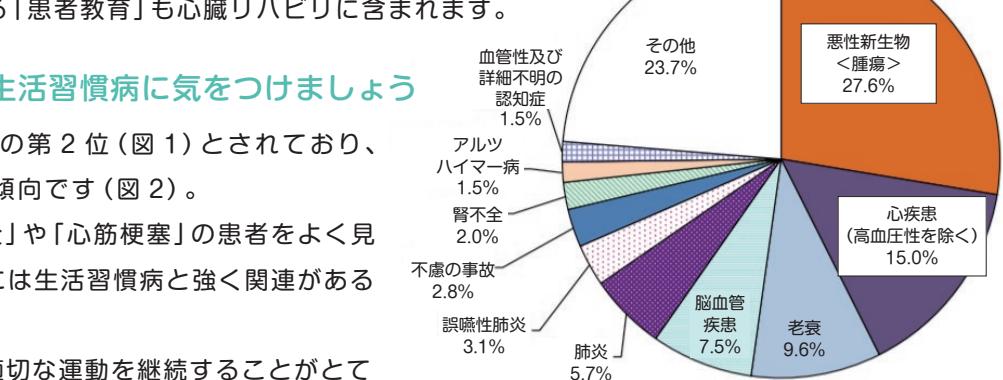
## 適切な運動とは？

生活習慣病を予防する適切な運動は有酸素運動が良いとされています。有酸素運動は酸素や体に貯蔵されている体脂肪を燃料とし、長時間無理なく運動することができる強さの運動です。例として散歩、自転車運動、水泳などが挙げられます。これらの運動は「歩く速度」や「自転車をこぐ速さ」によって運動の強さが上がり過ぎてしまうと有酸素運動から無酸素運動へ変わってしまいます。

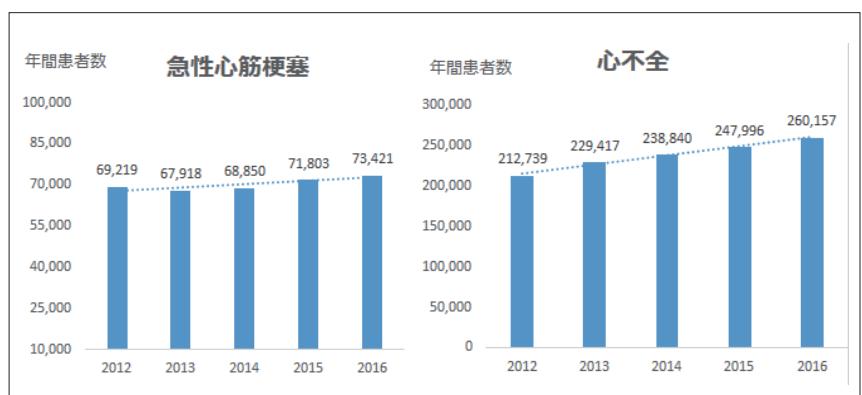
それ故、運動の強さには十分に注意しなければなりません。適切な運動の強さは「楽である～ややきつい」と感じる程度が良いとされています（表1）。

自覚的運動強度	
9	かなり楽である
10	
11	楽である
12	
13	ややきつい
14	
15	きつい

【表1- 自覚的運動強度】



【図1：厚生労働省 2020年死因】



【図2：国立循環器病研究センター：一部改変】

運動の時間や頻度は「1回の運動が15-30分以上、週に3回以上」が良いとされています。運動に慣れない方は時間や頻度を少なくして徐々に増やしていくことが良いかと思います。

新しく運動習慣をつけることは簡単なことではないと思いますが、継続することができれば心疾患の予防や症状の改善に繋がりますので無理なく楽しく運動をしてみてください。

※すでに心疾患をはじめ、病気を患っている方は担当医と運動について相談してから運動をしてください。

