



医療法人社団 仁恵会

石井病院

人工透析ひ尿器科じんけいクリニック

Now
Vol.211

- Since 2008

JINKEIKAI NEWSPAPER

発行：2025.10

健康情報 ～ 当院の「心臓リハビリテーション」について ～

1. 心臓リハビリテーションとは

心臓リハビリテーションとは、狭心症や心筋梗塞、心不全など心疾患を有する方々が再発予防や社会復帰、生活の質の向上のために運動や食事、服薬などの生活習慣の改善のため医師や看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、健康運動指導士、管理栄養士など多職種が連携しサポートしていくリハビリです。

また高齢化が進む中、心不全を有する方が爆発的に増加しており、いわゆる「**心不全パンデミック**」が進んでいます。心不全を有する方は御本人だけでなく家族など周囲の方々も安静にすればいいのか運動したらいいのか迷われていると思います。安静は必要ですが、臥床時間が多くなると**活動量の低下**や**食事量の低下**による**筋肉量の低下**（サルコペニア）が起こり**運動機能の低下**が進んでしまい**フレイル**と呼ばれる身体が虚弱になる状態が進んでしまいます。また**認知機能などの低下**も進むため、自宅での生活が困難となるため、**心不全の治療**と合わせて**リハビリ**で体を動かし、**栄養状態を改善**することで運動機能を維持・拡大することが重要となっています。

2. 心臓リハビリテーションの対象疾患

対象疾患は以下になります。

急性心筋梗塞 **狭心症** **開心術後** **慢性心不全**
大血管疾患 **大動脈解離** **末梢動脈閉塞性疾患**
経カテーテル大動脈弁置換術後



3. 心臓リハビリテーションの効果

心筋梗塞・狭心症など病気の再発が軽減し死亡率が軽減します。

心臓機能が強くなり動機や息切れなどの症状が軽減します。

運動機能が向上し心臓にかかる負担が減ります。

血管の状態が良くなり動脈硬化の予防や血管年齢が若くなります。

心不全に対する不安が軽減し活動の機会が増えます。

心臓リハビリテーション



4. 当院での心臓リハビリの実際

狭心症、心筋梗塞などの心臓病の方や心臓の大きな手術を受けた方について、**急性期**には病室周囲や病棟の廊下等での**歩行練習**を段階的に行い、退院可能なレベルになると外来での回復期リハビリに移行します。

回復期には、自転車エルゴメーターやトレッドミルでの歩行練習など**有酸素運動**を中心に余裕がある人はマシンなどの**抵抗運動**なども実施しています。

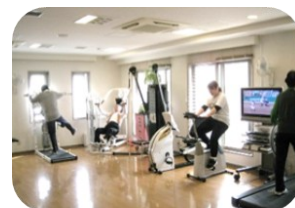
閉塞性動脈硬化症（ASO）でしびれや痛みのある方には、動脈を広げるお薬と運動療法を併用すると症状の緩和が期待できるため**薬と運動をセット**で行ったりしています。

また**高齢で急性・慢性心不全を有する方**も多く、心臓に関する**心電図、心臓エコー、レントゲン**などの検査を基に心機能を確認し、まずは運動機能の評価から始まり、できるだけ動きやすい身体になるよう関節運動や筋力などの**運動機能のリハビリ**を行いながら心不全症状やバイタルサインなどに注意しながら立ち上がり練習や歩行練習などを行い日常生活動作（ADL）の回復を目指しています。**心肺運動の負荷試験（CPX）**で、運動耐容能の評価や有酸素運動の運動処方作成を行うこともあります。

また当院では、**NST（Nutrition Support Team）**という**栄養サポートチーム**が活動しており、食事や栄養状態に不安のある方の食事内容を見直したり、必要であれば補助食品などを提供したりすることで栄養状態の改善に努めリハビリがより効果的になるようにしています。

ご興味のある方は、お気軽に**外来診察担当医**にご相談ください。

担当医：循環器内科 副院長 梶浦 孝之 午前診：月・木・土（2,4,5週） 午後診：月・火（14～16時）・水（17時～）



石井病院 併設施設
メディカルフィットネス135°



MSW（医療ソーシャルワーカー）常勤配置

～ 心に寄り添うサポート ～

透析クリニックでは珍しい取り組みとして、MSW（メディカルソーシャルワーカー）を常勤で配置しています。透析治療は身体的な治療だけでなく、心理的・社会的な不安や悩みを抱えやすい医療です。

💖 MSWがサポートする内容 💖



- ・医療費・社会保障制度のご相談
- ・退院後の生活調整
- ・ご家族への心理的サポート
- ・介護保険サービスとの連携
- ・施設入所のご相談
- ・職場復帰や学校復帰の支援

患者さまとご家族が抱える様々な不安や問題を、社会福祉の専門的な立場からサポートし、安心して治療に専念できる環境づくりを行っています。



仁恵会本部事務課長兼
人工透析ひ尿器科
じんけいクリニック
事務長

原 真一郎



秋の味覚を楽しみたい！



10月は食欲の秋。美味しい秋の味覚が豊富ですが、透析患者さまには注意が必要な食材もあります。

注意したい秋の食材と目安量

食材	注意点	1日の目安量
さつまいも	カリウム高（焼き芋は特に注意）	50 g（1/4本程度）
栗	カリウム・リン高（甘栗注意）	20～30 g（1～1.5個）
きのこ類	カリウム高（茹でてから調理）	30 g
柿	カリウム高（干し柿は特に注意）	生柿なら適量

調理のコツ

- ・きのこ類は茹でこぼしでカリウムを減らす
- ・汁物は具だけたべて汁は控えめに
- ・体を温める食材（生姜、ネギ、にんにく）を上手に活用



💡 インフルエンザ・コロナウイルス予防接種のお勧め 💡

透析患者さまは感染症にかかりやすく、重症化リスクも高いため、インフルエンザ・コロナウイルス予防接種を強くお勧めしています。

予防接種のメリット

- ・感染予防
- ・65歳以上の方は公費補助対象と60-64歳の方も条件により定期接種対象補助対象

感染予防の基本

- ・手洗い・うがいの徹底
- ・マスク着用（特に透析室では必須）
- ・人混みを避ける
- ・十分な栄養と睡眠
- ・加湿器の活用



■ 医療連携相談室

TEL 078-918-1512 FAX 078-918-1725
平日 9:00～12:00 14:00～17:00
土曜 9:00～12:00
担当 井口 村上 古門 森

編集・発行

医療法人社団 仁恵会 石井病院
〒673-0881 明石市天文町1-5-11
TEL 078-918-1655 FAX 078-918-1657
<https://jinkeikai-group.or.jp/ishii/>



日本医療機能評価機構
認定第 JC2663 号