

# つなぐ

【つなぐ】～地域の方々と医療をつなぐ、信頼される病院を目指して～

## 心臓リハビリテーションのご紹介

### 「心臓リハビリテーションとは」

心臓病により低下した心臓や身体の機能を回復していくためのリハビリテーションです。また、高血圧や動脈硬化、糖尿病、脂質異常症といった心臓病の危険因子を改善し再発を予防する目的もあります。

#### 心臓リハビリテーションの効果

- ①心臓血管の血流改善
- ②手足の血流改善による筋肉量向上
- ③筋肉疲労の改善
- ④動脈硬化の改善・予防
- ⑤不安やうつへの軽減
- ⑥再入院率低下

### ★心臓リハビリテーションの内容

筋力トレーニングや有酸素運動を中心とした運動療法から、運動や日常生活の注意点など患者さん個人に合わせた指導を実施しています。

### ★対象者

医師からリハビリテーションの依頼があった入院・外来の患者さんを対象に実施しています。

対象疾患は、心臓外科手術前後、心筋梗塞、狭心症、心不全、弁膜症、大動脈瘤、下肢動脈閉塞症です。

### ★CPX(心肺運動負荷試験)について

CPX(cardiopulmonart exercise test)は、心臓病を持つ方が心臓に負担をかけずに、どの程度の運動ができるかを調べる検査です。方法は顔にマスクを着けた状態でエルゴメーター(自転車)をこぎます。検査中は医師・理学療法士の管理の下、血圧や心電図、脈拍などをみていきます。検査時間は(準備も含め)1時間程度です。

以前は外来リハビリテーションにおいて実施していましたが、現在は感染拡大防止のため実施しておりません。状況を見て再開する予定のため、再開したらお知らせします。

#### 池上総合病院 ハートセンター 外来心臓リハビリテーションのご案内

#### 外来 心臓リハビリ テーションのご案内



#### 外来心臓リハビリテーションとは

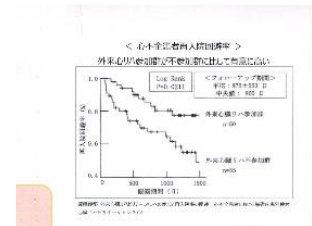
心臓病や外科手術の患者様を対象に、適切な運動療法を行い、疾患再発予防・動脈硬化予防・体力向上を目的とした、病院医師のリハビリテーションです。  
心臓リハビリテーション施設上で安全に行える運動処方(運動負荷量・方法・頻度)を行い、ご自宅で運動できる状態になります。ご自宅で運動が難しい方でも運動をご案内いたします。

#### 運動量に合わせた指導

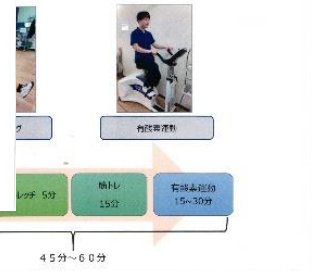


#### 対象者(医師依頼)

- 対象者  
心筋梗塞、狭心症、心不全、弁膜症、大動脈瘤、下肢動脈閉塞症、心臓外科術後
- 実施時間  
朝10～20時
- 医師の診察を合わせて(1か月)1回、2か月に1回程度



運動負荷量を増やしていきます。そのペースで有酸素運動を、運動量が増えるにつれて、ご自身のペースでできる運動強度を探っていきます。習熟度やペースが...



池上総合病院 池上 電話: 03-3752-3151 リハビリテーション室

### ★パンフレットの紹介

今年度「外来リハビリテーションのご案内」というパンフレットを作成しました(上図)。リハビリテーション室の受付と内科診察室(①②)に配置してあります。また、待合室の電光掲示板にも表示されています。

パンフレットが欲しい場合はA館4Fにあるリハビリテーション室のスタッフにお声かけ下さい。







# 時間栄養学



食事は食べる時間帯によって栄養素の吸収率や利用効率が変わってくるご存知ですか？【何を】、【どれだけ】食べるかという従来の栄養学に体内時計の【いつ】、【どのように】食べるかという視点を加えた考え方です。  
体内時計は24時間よりも少し長い時間で刻まれており、【光】と【食事】によって少しずつずれてしまった時間が調整されると言われております。  
一定のリズムが多くの疾患や老化に関連しており、健康維持に大切な役割を担っております。

体温は起床後から徐々に上昇、PM14時頃ピークに達し、体温上昇に合わせて運動能力が高まります。午前中は記憶力が高まり仕事や勉強に取り組むのに適した時間です。就寝時間頃に体温は最低値となり、深夜には成長ホルモン分泌が増加するため良質な睡眠をとることが大切な生活リズムとなります。

## 時間栄養学を取り入れた食事習慣 例

|   |  |
|---|--|
| <br><b>朝食</b><br>起床後<br>2時間<br>以内<br>(午前9時<br>までが理<br>想) | <p><b>*エネルギー産生栄養素をとる</b><br/>速やかにエネルギーとなる糖質 エネルギーを持続させるために脂質も一緒に</p> <p><b>*たんぱく質も積極的に</b><br/>朝食時に必須アミノ酸トリプトファンを摂ると、睡眠時のメラトニン(眠りを誘うホルモン)がより多く発生するといわれています。<br/>【多く含む食品】鶏肉、卵、納豆などの大豆製品、バナナなど</p> <p><b>*貧血予防</b><br/>1日の中で朝が最も鉄分を吸収する力が強いと言われており、鉄分は良質なたんぱく質と一緒に摂るとさらに吸収UP</p> <p><b>*食塩は控えめに</b><br/>朝は血圧を高くするホルモンが活発となるので薄味を意識</p>   |
| <b>昼食</b><br>朝食後<br>5-6時間<br>経過   | <p><b>*午後にむけたエネルギー補給</b><br/>朝食で摂ったエネルギーは午前中にほぼ使いきってしまいます</p> <p><b>*しっかり食べたい時は昼食にボリュームを！</b><br/>脂質の取り込みや蓄積が抑えられ、エネルギー消費が促進される時間帯です。</p>  |
| <br><b>夕食</b><br>昼食後<br>7時間<br>経過                      | <p><b>*高脂肪・食べ過ぎに注意</b><br/>体脂肪を合成しやすい時間帯です。消化吸収に関わる臓器の活動が低下してきます。</p> <p><b>*身体をいたわる食事内容に</b><br/>ビタミンB群・柑橘類に多く含まれているクエン酸を摂ることで、代謝が活性化、疲労物質をためにくくしましょう。</p> <p><b>*朝食から12時間以内が理想</b><br/>就寝2~3時間前までに夕食を済ませましょう(理想は21時まで)。<br/>21時を過ぎてしまう場合は、夕方(17-18時頃)に軽食をして、夕食の過食を控えましょう。<br/>遅い時間の夕食は、胃腸に負担がかからない脂質控えめの食事がおすすめです。</p> <p><b>*カルシウムを積極的に摂る</b><br/>カルシウムは夕方に吸収率が上がります。吸収を促進するビタミンDも摂るとより効果的に。</p> <p><b>*しっかりした味を食べたい時は夕食に</b><br/>朝とは逆に、夕方以降は血圧を高くするホルモンの働きが低下します。朝・昼は食塩を控えて薄味に、夕食に濃い味を食べる楽しみを作ってみるのも手段！？</p> |