

なんたんリハビリ通信 2021.06

心臓リハビリテーションについて



ひと昔前までは、心臓病は「安静が第一で、運動は危険」といった考え方が主流でした。しかし、現在は、「運動は欠かせないもの」となっています。

心臓リハビリテーション（心リハ）は、心筋梗塞や狭心症、心不全などの患者さんに対し、病気の再発予防・再入院予防を図り、生活の質の向上、生命予後の改善を目指します。

心筋梗塞や狭心症は動脈硬化（血管の老化）が主な原因であり、心臓カテーテル治療などにより治癒しても、原因となる動脈硬化を改善しない限り再び発症する可能性があります。他に動脈硬化をもたらす病気としては、脳梗塞や閉塞性動脈硬化症などがあり、それらを引き起こす可能性もあります。そのため、高血圧・脂質異常症（高脂血症）・喫煙・肥満・糖尿病などの動脈硬化を進行させる原因の改善を目指す必要があります。

処方された薬をしっかりと飲むことと、生活習慣の改善が大切であり、適切な食生活と、なにより適度な運動（心リハ）が重要になります。

運動は有酸素運動（ゆっくり呼吸をしながら続けられる運動）が主体となります。運動の種類としては、ウォーキング・サイクリング・水泳などがあり、それらの運動を息切れせず、軽く汗ばみ、隣の人と話をしながらできる程度の強度で行います。

1回30～60分程度の運動を、週3回くらいの頻度で行っていくことが理想です。

心臓リハビリテーションを希望される方は主治医へご相談ください。循環器内科医のもと、私たち心リハ指導士2名が運動のお手伝いをさせていただきます。



定年退職を迎えて ～ リハビリテーション科 診療助手 松本 隆文 ～

リハビリテーション科 診療助手 松本 隆文



私は昭和60年に旧南丹病院栄養科に就職しました。毎日、早朝より京都中央卸売市場へその日の食材を仕入れに行った頃を懐かしく思い返しております。その頃はまだ旧病棟しかありませんでしたが、平成に入り病院も急成長をして今の第1病棟、第2病棟が建ち、京都中部圏において無くてはならない存在になりました。

平成21年に配置転換でリハビリテーション科に配属となりました。リハビリの事は何も解らず、戸惑いの毎日でしたが川辺副部長をはじめスタッフの皆さんに同じ仲間として接して頂き、楽しく働くことができました。先日、診療助手として3年間共に働いた方から饞別にビールコップを頂きました。その方も配置換えで今は違う部署にいらっしゃるのですが、私が今年定年を迎えるということ、ビールが好きだということ毎日の何気ない会話から覚えて頂いていて大変驚きました。今、コロナ禍においてコミュニケーションの取りづらい中、職員同士、患者さんとも日常の会話から少しずつ相手の気持ちをくみ取り接する事が大事ではないかと思います。2年前に父を亡くしました。その時、呼吸器外科の岩崎先生には本当に親身になって話をしていただき、おかげで父親の癌という病気と真剣に向き合うことができました。また、緩和ケアの看護師さんからも手紙を頂いたり励ましたりして頂き、とても温かい気持ちになりました。

このような方がいらっしゃる京都中部総合医療センターは、人々の信頼を集めこれからも発展していくと信じております。長期にわたりお世話になりました。最後にこのような挨拶をさせて頂き、ありがとうございます。

八木城跡の紹介

八木城跡は標高330mの城山となっていて、頂上からの眺めは良く、八木の町を一望できます。京都中部総合医療センターもみることができました。八木城の築城年代は明らかになっていませんが、丹波守護代、内藤氏の居城として伝えられ、キリシタン大名の内藤如安が有名です。のちに明智光秀の丹波侵攻によって没落したとされています。

