



心臓リハビリテーションについて

皆様、「心臓リハビリテーション」という言葉を聞いたことはありますか。一言でリハビリといっても様々なリハビリの内容があります。心臓リハビリテーションとは読んで字の如く、心臓病の患者さんに対してのリハビリテーションのことです。当院でも心臓リハビリテーションを一部の患者さんに実施しており、今回はその内容や効果について紹介させていただきます。

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、心臓病の患者さんが体力の回復を目指し、自信を取り戻すことで快適な家庭生活や社会生活に復帰するとともに、再発や再入院を防止することをめざして行う総合的活動プログラムのことです。

心臓リハビリでは、専門知識を持った医師、理学療法士、看護師、薬剤師、臨床心理士、検査技師、作業療法士、健康運動指導士など多くの専門医療職がかかわることで、患者さん一人ひとりの状態に応じた効果的なリハビリプログラムを提案、実施をしています。

どんな人が対象になるの？

心不全、心筋梗塞、狭心症、心臓手術後などの患者さんは、心臓の働きが低下し、また安静生活を続けたことによって運動能力や身体の調節の働きも低下しています。そのため退院してからすぐには強い活動はできません。また、どの程度活動しても大丈夫なのかが分からないために不安もあります。そのような方に対して心臓リハビリでは適切な運動療法を行うことが可能になります。

どんなことをするの？

基本的な心臓リハビリテーションの内容としては、運動療法と学習活動・生活指導・相談（カウンセリング）などを実施し、さらに心臓病の原因となる動脈硬化の進行を防止することを目指して、食事指導や禁煙指導なども行っています。



心臓リハビリテーションの治療効果

心臓リハビリテーションの効果はこれまでの研究によって多岐にわたり証明されています。



虚血性心疾患
(心筋梗塞、狭心症など)



心血管病による死亡率が…… **26% 低下**
入院のリスクが…………… **18% 低下**

心不全



あらゆる入院が…………… **25% 減少**
心不全による入院が…………… **39% 減少**

その他にも、

- ・運動能力、体力の向上により、日常生活で心不全の症状（息切れなど）が軽くなる
- ・筋肉量が増えて楽に動けるようになり、心臓への負担が減る
- ・心臓の機能が良くなる
- ・血管が広がりやすくなり、身体の血液循環が良くなる
- ・動脈硬化が進みにくくなり、既にできている動脈硬化性プラーク（血管の壁の盛り上がり）が小さくなる
- ・血管が広がって高血圧が改善する
- ・インスリンの効きが良くなって血糖値が改善する
- ・自律神経が安定して不整脈の予防になる
- ・運動を行うと仕事や家庭生活、社会生活の満足度が高くなる

など様々な効果が期待されます。
日本心臓リハビリテーション学会 HP より

当院での取り組み

回復期病院の強みを活かしたリハビリ

当院のリハビリでは単に歩くだけではなく、掃除や洗濯などの生活動作の観点からも体力の向上を目標とします。回復期リハビリ病院である当院では、在宅生活に関するリハビリの知識や経験を活かし、総合的なリハビリを提供します。



CPX(cardiopulmonary exercise testing) 心肺運動負荷試験

呼吸や心臓、筋肉の状態を見ながら適切な運動量を設定することで、心臓などの循環器系へのリスクを最小限に抑えることが可能となります。これにより患者さんの最大能力を引き出したリハビリを行うことができます。

詳細についてご質問があれば、お気軽に当院までお問合せ下さい。

職員紹介 2024年度新入職員(リハビリテーション科)

今年も新入職員が6名(理学療法士1名、作業療法士3名、言語聴覚士2名)入ってきました！
そこで、新入職員に4つの質問に答えてもらいました。

- 【質問内容】
- ①なぜこの職業を選びましたか？
 - ②趣味、特技はなんですか？
 - ③似てると言われる芸能人は？
 - ④今後の抱負をどうぞ



理学療法士 鳳山さん

- ①人の役に立てていると実感が持てると思ったから
- ②飲みに行くこと、スノボ
- ③芸能人はあまり言われなけれど、地元の友達に似てるってよく言われます
- ④1日でも早く戦力になるように頑張ります



作業療法士 山本さん

- ①「その人のその人なりの生活を支援する」という言葉に惹かれて
- ②趣味は野球観戦、eスポーツ観戦
特技は元気であること
- ③恐れ多いのは生田斗真。嬉しくないのはハリポッターのドビー
- ④笑顔の多い日々を過ごす



作業療法士 吉木さん

- ①たくさんの人と関われる仕事をしたかったから
- ②好きなことがたくさんありますが、特に今はまっているのはホットヨガです
- ③言われたことがないのでわかりません
- ④貢献できるように頑張ります



作業療法士 澤山さん

- ①昔私自身がリハビリを受けた際にして頂いた、私の意見を取り入れたリハビリに憧れて
- ②ボードゲームをすること
- ③ハリウッド俳優(インド人俳優)
- ④人とたくさん出会う1年にしたいです



言語聴覚士 喜多村さん

- ①コミュニケーションや食事等生きていく上で必要なことをサポートしていきたいと思ったから
- ②趣味:旅行、映画鑑賞
特技:話を回すこと
- ③1度だけ海外の女優さんに似てると言われたことがある
- ④「あなたでよかった」と思ってもらえるセラピストになれるように頑張ります



言語聴覚士 水谷さん

- ①言葉に関わる仕事をしたかったから
- ②ダブルダッチ
- ③芸能人はいませんが、動物に例えるとリス
- ④リハビリを一緒に頑張ろうと思ってもらえるセラピストになること

～栄養科だより～

栄養補助ドリンク



- 栄養補助食品
ドリンクタイプ：125 cc
- 冷凍ミックスベリー：50g
- ヨーグルト：30g
- 牛乳：50 cc

<作り方>

- ① 栄養補助食品は冷やしておく。
- ② 栄養補助食品、冷凍ミックスベリー、ヨーグルト、牛乳をミキサーにかける。
- ③ 盛り付けて完成。

ヨーグルトやベリーを使う事で、甘さが少し抑えられます。

今回はヨーグルト味の栄養補助食品を使用しましたが、バニラ味、ココア味、など補助食品を変える、冷凍マンゴーやバナナなど果物を変えてもおいしく頂けます。

漢字の足し算

【例】のように（ ）ごとに漢字のパーツを組み合わせて、それぞれ二字熟語を完成させてください。

【例】（衣 + イ） + （頁 + 束） = 依頼

① （非 + 戸） + （会 + 糸） =

② （日 + 央） + （象 + イ） =

③ （兄 + ネ） + （舌 + 辛） =

④ （吉 + 糸） + （日 + 日 + 日） =

⑤ （力 + 兔） + （厶 + 虫 + 弓） =

今年も史上最高に暑い夏

東住吉森本リハビリテーション病院
院長 服部 玲治



つい先日まで肌寒いと思っていたら、梅雨に入る前から30℃を超える真夏日を記録しています。春になっても、一日の寒暖差が激しい日々が続いていましたし、この国のいい季節というのは失われているのでしょうか。

今年は「ラニーニャ現象」が発生する可能性が高まっていると、気象庁は発表しています。この夏にかけて発生する確率は50%、秋にかけては60%だそうです。その意味するところは日本の暑い夏です。南米ペルー西方海域の海面水温が、平年より低い状態が1年程度続くと「ラニーニャ現象」と呼ばれます。「ラニーニャ現象」がおこると、東から吹く風が強くなり、フィリピン付近で積乱雲が発生しやすくなります。この変化に合わせ、高気圧の位置や日本付近へ張り出す強さも変わり、太平洋高気圧が北海道まで張り出して夏は猛暑になりやすくなります。記録的に暑かった去年の夏を上回り、今年も史上最高に暑い夏になる可能性があるそうです。そうなんです、去年、史上最高に暑い夏だったんです。「ラニーニャ現象」の有無に関わらず、日本に限らず、地球温暖化が進んで、地球中で年々熱さが増しているのです。昨夏、国連のアントニオ・グテーレス事務総長は「地球温暖化の時代は終わり、地球が沸騰する時代が到来した」と宣言しました。日本でも、去年6～8月の平均気温は、1898年に統計を取り始めてから125年間で最も高かったのです。今年インドでは、5月29日にデリー地区の日中最高気温が52.9℃に達しました。顔を殴られるような暑さと表現され、亡くなった方も多数出ている。大丈夫なのか、地球。

地球温暖化は、二酸化炭素(CO₂)などの温室効果ガスの排出が大きな原因であることは誰もが知るところです。CO₂の排出削減は世界各国で足並みがそろわず、そもそもCO₂の排出削減したところで地球温暖化を止めることは、文明をすべて止めるくらいのことと不可能です。どうする、地球、いや、人類。勿論、CO₂の排出削減以外の様々な方法が模索されていますが、日本も含めた先進国で大規模な実証研究が進んでいるのが、大気中から直接CO₂を回収するDirect Air Capture (DAC)という方法です。先日、スイスのベンチャー企業クライムワークスがアイスランドに新設した、CO₂回収能力年間3万6000トンの「マンモス」が稼働開始したというニュースを見ました。これは、2021年に同じアイスランドで稼働したCO₂回収能力年間4000トン「オルカ」に続く、世界最大規模のプラントです。CO₂と水を混ぜて地中の玄武岩層に送り込むと、CO₂が岩石と反応して石に変わり、地中に永久的に貯留されるというユニークな方法です。一方で、大気中の0.04%しかCO₂はないので、1トンのCO₂を吸収するのに少なくとも1650トン以上の空気の吸い込みが必要で、空気を吸い込むのに大量のエネルギーを消費するので、批判も多いのですが、アイスランドで操業するプラント2カ所は、再生可能な地熱発電で稼働しているそうです。本格的な社会実装にはまだまだブレイクスルーが必要ですが、2022年にマイクロソフトと10年間のオフテイク契約を締結していますので、期待は大きいのでしょうか。

心配するだけではだめですね。CO₂を減らすために個人や家庭でできることは少なくありません。待機電力を減らす。エアコンの設定温度を見直す。LEDを使う。環境に優しい電気を使う。公共交通機関を使う。エコバッグを利用する。簡易包装の商品を積極的に買う。シャワーの利用時間を減らす。冷暖房の温度設定を2度変えるだけで、1日当たり約90グラムのCO₂をカットすることができるそうです。煩惱の塊ではありますが、私もできることからやろうと思います。

高次脳機能専門外来

患者様のニーズに合わせ、高次脳機能の底上げや就労支援、自動車運転再開などの支援を行っています。ご利用いただくには、かかりつけ医の紹介状が必要となります。



ボツリヌス外来

水曜午後 完全予約制

手足がつっぱり、筋肉が緊張して動かしにくいその症状、脳卒中の後遺症である「痙縮」の可能性があります。発症から時間が経っている場合でも諦めずにご相談下さい。



装具外来

装具に関するお悩みはありませんか？

当院では義肢装具士と協力し装具の修理や再作成、現状の状態に合う調整を行います。あなたの身体に合った装具でより良い生活が送れるように全力でサポートします。＜火曜午後 1 時 完全予約制＞



広報からのお知らせ

Instagram 始めました！！

入院してみないとわからない病院での生活や医療に関する情報を更新しています。是非ご覧ください！



MORIMOTO.REHA.HP

病院概要

〒546-0022 大阪市東住吉区住道矢田 4-21-10

TEL 06-6701-2121 (代表)

06-6701-2200 (リハ科直通)

URL <https://www.tachibana-med.or.jp/morimoto-riha/>

＜病院までのアクセス＞

- ✿ 近鉄南大阪線 矢田駅から徒歩 約 15 分
- ✿ 大阪シティバス 天王寺から住道矢田下車 約 2 分
- ✿ 北港観光バス 西田辺から住道矢田 8 丁目下車 約 3 分

