

東中だより



公立学校共済組合
東海中央病院
Tokai Central Hospital

令和7年1月 第8号

家族のため、自分のため、はじめませんか？

心臓リハビリ

あなたは大丈夫？

- ☐何もしていないのに息苦しい
- ☐横になると息苦しい
- ☐夜間、咳が出る
- ☐血圧が低くフラフラする

- ☐体重増加
- ☐足のむくみ
- ☐疲れやすい
- ☐食欲がない

簡単1分の
健康チェック！



自身の健康状態を知ること、早期予防・早期治療が行えます。ひとつでもチェックがあれば人間ドックや相談(診療)をおすすめします。

健康寿命を延ばす

詳しくは次のページへ

はじめませんか？心臓リハビリ …… 2・3/4
リハビリテーション科

心臓リハビリテーションのご案内 …… 4/4

家族のため、自分のため、
はじめませんか？

心臓リハビリ

生活習慣病と心不全

生活習慣病とは、普段の生活習慣が原因となって引き起こされる疾患のことです。高血圧やコレステロール異常、糖尿病、肥満などが代表されます。健康診断などで血圧やコレステロール異常などを指摘されたことのある方も多いと思います。生活習慣病を放置することで動脈硬化をきたし、**命を脅かす心臓病や脳卒中などの発症リスク**をあげるとされています。

病気の予防や健康的な生活を獲得するためにも、より良い生活習慣が望ましいですね。生活習慣が乱れやすい今こそ、普段の生活習慣を見直してみませんか？

心不全はどういう病気？

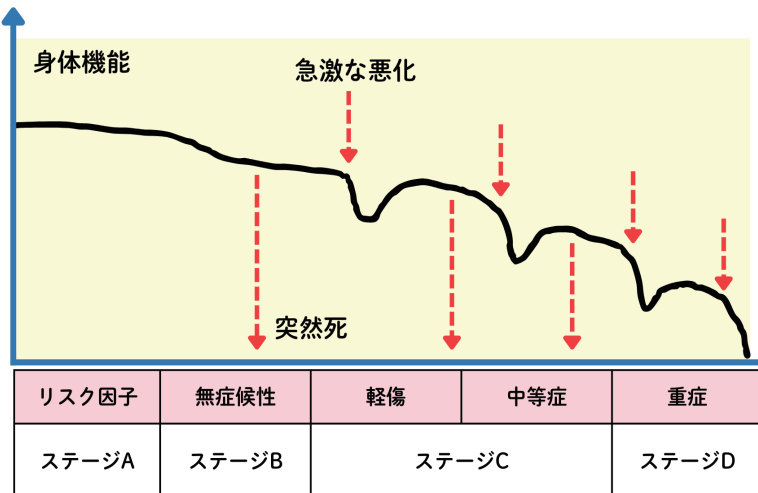
心不全とは、心臓の機能が悪いために息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなって、生命を縮める病気です。心不全は突然発症する病気ではなく、生活習慣病や動脈硬化、心臓そのものに異常があるなどの【前段階】があることで発症する病気です。

しかし、この【前段階】に気が付かなかったり、適切な治療を行わなかったりすることで、心臓に負担が蓄積していき、やがて心不全に至ります。

心不全は進行していく病気で、ステージAからステージDまで分類されています。

ステージA・ステージBは、心不全の【前段階】です。高血圧やコレステロール異常、不整脈などを有するのみで心不全を発症していない状態を示します。つまり健康診断で高血圧と診断された時点で、すでに心不全ステージAとなります。

ステージCは実際に心不全を発症してしまった状態です。心不全は完治することがなく、進行していきますので、やがて終末期であるステージDへと移行します。



生活習慣病

- ・高血圧
- ・肥満
- ・糖尿病
- ・喫煙
- ・アルコール
- ・運動不足
- ・その他

心臓の病気

- ・冠動脈疾患
- ・不整脈
- ・弁膜症
- ・心筋症
- ・その他

心不全の症状

- ・浮腫
- ・呼吸苦
- ・夜間の咳
- ・食欲低下
- ・体重増加
- ・睡眠不足
- ・倦怠感
- ・疲れやすさ

心不全にならない為にはどうすればいい？

先にも述べたように心不全は【前段階】から発症に至ります。ステージAやBの段階であれば発症を予防することが可能です。現在、ステージAやBである方（高血圧や糖尿病、脂質異常、狭心症などの診断を受けたことある方）は、早期より生活習慣を見直すことで心不全の発症を予防しましょう。**より良い生活習慣**を保つことが大切です。

心不全と診断されたらどうすればいい？

心不全は徐々に進行していく病気ですが、治療や生活習慣を改善することで、進行を遅らせることが可能であり、健康寿命が延長するといわれています。適切な治療を行うとともに、**より良い生活習慣**を保つことが、健康寿命を延ばし、老後も元気に過ごす上で大切になります。

より良い生活習慣とは？

より良い生活習慣とは、適切な栄養を摂ること、適切な運動を行うこと、節酒すること、禁煙すること、ストレスを溜めないことなど様々な要素を含みます。適切な栄養や運動といっても個人差があるため、一概に決めつけることはできません。運動を行ったが故に、体調を崩して入院してしまうこともあります。

大切なことは、一人ひとりに合わせた内容で生活習慣の是正に取り組むことです。そのためには、まずは専門医を受診して様々な検査や聞き取りをさせていただく必要があります。

当院では、生活習慣病や心臓病をお持ちのかたを対象として『心臓リハビリ』を実施しています。心臓リハビリの該当となる方は、専門のスタッフとともに病気の予防や健康の増進に向けたリハビリを継続して行うことができます。

いつまでも健康でいるために『心臓リハビリ』をはじめませんか？

心臓リハビリテーションのご案内

心臓リハビリテーションとは、心不全や心筋梗塞などの循環器疾患をお持ちの方が、病気の再発や増悪の予防を行いながら、快適な生活が過ごせることを目的としたプログラムです。

心臓リハビリテーションの流れ



- ✓ 週1回程度の通院リハビリを行いながら、専門のスタッフから指導や助言を受けることができます。
- ✓ 定期的に簡易的な検査を実施しており、生活習慣の改善点を調べることができます。

ご利用希望の方は、主治医にお問合せ下さい。ご予約など担当よりご説明いたします。

- ・医師の診察、運動療法、生活指導を毎回実施します。
- ・1回あたり、1時間半程度要します。
- ・心臓リハビリ1回のご利用につき693点を標準とし、その他の指導や検査が実施された際は別途費用が追加となります。
- ・検査や指導時期は担当医、セラピストと相談して予約をおとりします。

	月	火	水	木	金
午前		9:30~ 11:00			
午後	15:00~ 16:30		15:00~ 16:30	15:00~ 16:30	15:00~ 16:30

当院ホームページ、循環器内科心臓リハビリテーションコーナー<https://www.tokaihp.jp/division/junkanki/#sinreha00>