

公益財団法人 浅香山病院 リハビリテーション室

リハビリ通信

～心臓病に気を付けよう！～

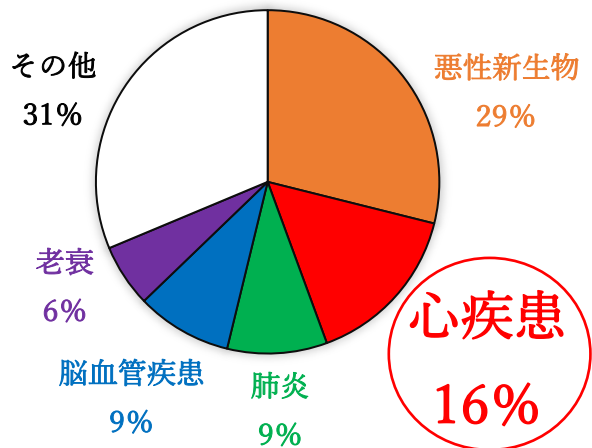
「日本人が罹患しやすい病気は何でしょう!？」

そう聞かれると、皆さんはどんな病気を思い浮かべますか？

主な傷病の総患者数

高血圧性疾患 1010 万 8 千人
 糖尿病 316 万 6 千人
 高脂血症 206 万 2 千人
心疾患 172 万 9 千人
 悪性新生物 162 万 6 千人
 脳血管疾患 117 万 9 千人
 喘息 117 万 7 千人
 気分障害 111 万 6 千人

日本人の死因順位と 死亡総数に占める割合



厚生労働省が実施している平成 26 年度患者調査によると、日本の総患者数の内、高血圧とそれに起因する心疾患は約 1010 万人で 1 位、それ以外の心疾患も約 172 万人と上位に位置しています。

また、同じく厚生労働省が発表した平成 26 年度人口動態統計によると、日本人の死因順位では心疾患が 19 万 6925 人で 2 位となっています。

そんな心疾患の中でも、死亡原因の多くを占めるものに心筋梗塞や狭心症があります。

これらは主にイラストのような生活習慣の乱れが原因で動脈硬化が起こり、心臓への血液供給が不足し、心臓の働きが低下する病気で**虚血性心疾患**といいます。がんや脳卒中、糖尿病と同じく虚血性心疾患も、生活習慣病の一つとされています。

日本人にとって身近で、またとても恐ろしい虚血性心疾患。食事の見直しや禁煙はもちろん大事ですが、

「運動が虚血性心疾患の予防に有効である」
 という事は皆さんご存知だったでしょうか？

運動不足 ストレス



暴飲暴食 たばこ



運動をして心疾患を予防しよう！

適度な運動が心疾患の発症リスクを低下させるということが、多くの研究で報告されています！

18～64 歳の方は…

歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日 60 分行う。

(例：マイペースで歩く、犬の散歩をする、掃除をする、自転車に乗る、速歩きをする等)

かつ

息が弾み汗をかく程度の運動を毎週 60 分行う。

(例：ボウリング、社交ダンス、自体重を使った軽い筋力トレーニング、ゴルフ、ラジオ体操第一、卓球、野球、バドミントン等)

65 歳以上の方は…

横になったままや座ったままにならなければどんな動きでもよいので、
身体活動を毎日 40 分行う。

(例：皿洗いをする、洗濯をする、立って食事の支度をする、子供と軽く遊ぶ、時々立ち止まりながら買い物や散歩をする、座ってラジオ体操をする等)

運動習慣のない方はこれらを目安に、少ない時間・頻度から始めてもいいですし、体力に自信がある方であれば、無理をしない程度に基準を超えて運動も行うことも有効です！

既に心疾患や他の生活習慣病等をお持ちの方は…

既に何らかの心疾患にかかり、治療された方であっても、適切な運動はやはり再発の予防に有用です。

しかし、適切な負荷量を超えるような運動をしてしまうとかえって心臓の状態を悪化させる危険性があります！

適切な運動負荷量は人によって様々ですので、かかりつけ医と相談しながら行いましょう。

浅香山病院での取り組み ～心臓リハビリテーション～

当院では、心疾患にかかり入院される方や退院後通院されている方のうち、主治医が適応と判断した方に対して心臓リハビリテーションを実施しています。心臓リハビリテーションでは循環器内科医をはじめ、リハビリテーションスタッフ、看護師、薬剤師がチームとなって関わります。心電図や血圧、脈拍の測定をしながら、対象の方に応じた運動負荷量を考えて実施することで、安全かつ効果のある運動を提供できるよう励んでいます。

適度な運動は体力を向上させるだけでなく、心疾患の発症や再発を予防し、健康でいきいきとした生活を続ける手助けになると思います。

これを読んだ方々も、明日から少しずつ運動を始めてみてはいかがでしょうか？

