

公益財団法人 浅香山病院 リハビリテーション部
リハビリ通信

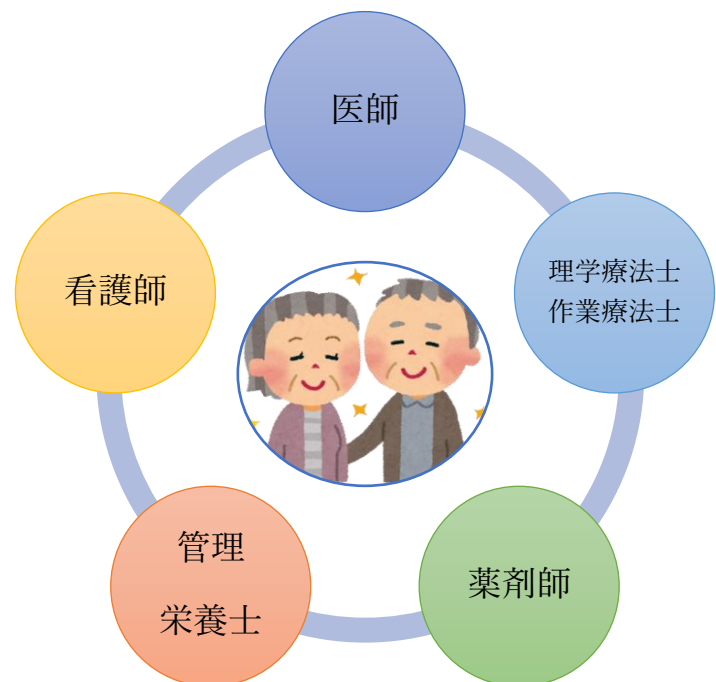
CPX（心肺運動負荷試験）

当院では2015年から心臓リハビリテーションチームが発足しました。2020年からはCPXという新しい機械が導入されました。また、“心臓リハビリテーション指導士”という専門資格を持つ医師・スタッフが所属しており、より良い医療を患者さまに提供できるよう、日々努力をしています。

○心臓リハビリテーションとは？

心臓リハビリは、運動をすることだけではありません。心疾患の予防・治療において、**運動**のほか、**薬**をしっかりと飲む、**生活習慣の是正**（禁煙・減塩など）など大切なことがたくさんあります。

当院では、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・リハビリスタッフが連携をとり、患者さま一人一人の状況に応じて、運動を含めた生活習慣の見直しと改善を図り、病気についての正しい知識も知って頂きます。



○心臓リハビリの効果

①身体機能の回復・運動能力の改善

- ・運動能力・体力が向上し、日常生活で息切れなどの症状が出にくくなります
- ・筋肉量が増えて楽に動けるようになり、心臓への負担が減ります

②生活の質（QOL）の改善

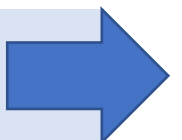
- ・運動能力・体力の向上により、活動量・活動範囲が広がります
- ・自分がどの程度まで運動や活動をしてよいか体が得できます
- ・心疾患患者に多い精神的不安定（うつ状態）が改善します

③再発予防・再入院予防の効果

- ・患者教育（疾患の説明）や生活指導により、心不全の再発・再入院の予防ができます



運動は大切。しかし、「どのくらいすればいいのか分からない…」と不安を感じるかたはいらっしゃいませんか？そんな時は！裏面へ！！



注目！！

○CPX（心肺運動負荷試験）の登場！

▶ CPXとは？

心電図、血圧、呼吸気中の酸素や二酸化炭素を測定しながら、自転車エルゴメーターをこぎます。心臓だけでなく、肺や運動に使われる筋肉の状態などを総合的にみて身体の状態を判断します。

▶ CPXで分かること

ご自身の心臓の機能を含めた身体の現状が分かるため、**安全で最適な運動**を知ることができます。また、リハビリスタッフが具体的な運動方法をお伝えすることもできます。

▶ 対象者

当院では、心疾患のある患者さまに対して、医師の指示のもと実施しています。

▶ 検査の流れ

準備：心電図モニター・マスクの装着

実施：徐々に重たくなる自転車を限界まで漕ぎます。

結果の説明：検査終了後、すぐに医師から結果の説明があります。

*準備を含めて、40分～50分程度の検査となります。



専用のマスク・心電図をつけた状態で自転車をこぎます

○CPXを実施した患者さまのお声



- CPXを実施し、下肢の筋力が弱いことが分かった。教えてもらった運動を家でもするようになったら、身体が楽になり、効果が感じられた。
- 検査結果がすぐに聞け、その場でアドバイスがもらえることがありがたい。

…など、たくさんのお声を頂いています。



CPX・心臓リハビリに興味のある方は、是非一度、主治医と相談してください！！