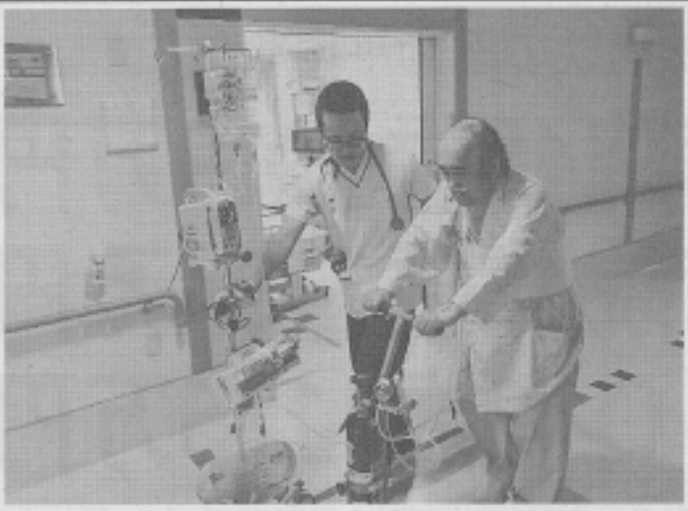
北海道循環器 心臓リハビリセンター

豊かな生活へ運動継続
術前・術後問わず実践

中央区の北海道循環器病院（大堀克己理事長、堀田大介院長・95床）は、術前、術後を問わず、心臓手術や心筋梗塞、心不全、末梢血管疾患など、ほぼ全ての循環器疾患を対象に、入院・外来で積極的な心臓リハビリを展開。退院後の心疾患再発を防ぐとともに、生涯にわたり豊かな生活を送るためのリハビリ継続に向け、飽きさせないメニューの工夫や、野外での実施など、特色を持たせて取り組んでいる。



手術直後からリハビリを開始

◆

理学療法士9人と健康運動指導士3人の計12人を配置。そのうち6人が心臓リハ指導士の資格を取得している上、資格認定研修施設にもなっていることから、より高度なリハビリの提供が可能だ。

2018年度実績は、年間延べで入院1534人、外来1194人。施設基準は心大血管リハビリ1、呼吸器リハビリ1などを取得し、9割以上を心疾患に対応する心大血管リハビリとして算定している。

医学的な許容範囲で、急性期から積極的に介入。合併症のリスクを低減し、身体機能の維持回復など術後の状態を良好にする目的で、術前リハビリを行っている。

術後リハビリは、早ければ手術当日から開始し、翌日には立位に到達。1週間後には、1人で歩行可能なレベルへの回復を目指し、その後、心臓リハビリ室で自転車トレッドミルや筋肉トレーニングを行っている。

回復期には、退院に向け、日常生活を送れる体力まで回復することを目的に、有酸素運動を中心とした屋内リハビリを行っている。

再発を予防し、快適な社会生活を続けるためには、食事療法と適度な運動が不可欠なため、退院後も通院して行う外来心臓リハビリにも注力している。

大堀克己心臓リハビリセンター長は「心臓リハビリは、心疾患全般の悪化を抑えることにもつながり、生涯にわたって継続することが大切」と話し、飽きずに続けられるように内容を工夫することで、継続への動機付けを行っている。

屋内では、集団リハビリを実施

術後から回復期、維持期と、長期間にわたって取り組む屋内リハビリでは、一般的なトレーニングに加え、仲間と楽しみながら運動できるミニテニスや卓球、エアロビックダンスを実施。60分のトレーニングを15分ずつ4種目に分け、好みの内容を選べるようにしている。

また、1日に2～3回、決まった時間を設定して屋内リハビリを行っており、阿部史リハビリテーション科長は「何度も顔を合わせる患者同士が、互いに励まし合いながら、モチベーションを高めている」と話す。

維持期では、全国でも珍しい野外リハビリを20年近く取り入れている。自然に触れ、楽しみながら運動することにより、心臓リハビリの効果をさらに高めている。

札幌市内や近隣の山、公園、海などに行き、通常のペースよりもゆっくりと歩く「軽登山」、専用のストックを持つことで手足の運動が加わり、消費カロリーが増える「ノルディックウオーキング」、砂の上を歩くことで負荷を増やせる「砂浜ウオーキング」や「パークゴルフ」といった豊富な内容を取り入れている。

歩くスキーや、スノーシューを装着して新雪を歩く「かんじきハイキング」といった、北海道の冬ならではの運動も用意し、季節を問わずに続けてもらうことを目指している。

野外リハビリは、心臓リハビリテーション委員会で議論を重ね、年間計画を決定。18年は20回実施し、延べ209人が参加した。

野外リハの様子（ノルディックウォーキング）

◆

心疾患の再発や長期療養は、年齢を問わず身体だけでなく経済的にも負担になることから、その解消に向け、外部との連携にも注力。

12床を有する地域包括ケア病棟では、他医療機関からの心臓リハビリを目的とした一時転院や、在宅復帰が困難な患者の紹介が増えている。

一方、維持期の患者が入所する施設に、患者に適したメニューを渡し、リハビリの継続につなげているほか、患者紹介を依頼するポスターを作成するなど、他の医療機関や施設へも働きかけている。

こうした取り組みの背景には、疾患から回復した後も、有意義な人生を過ごしてほしいという願いが込められている。

道内では、心臓リハビリ外来や、専門的な心臓リハビリを行える医療機関が少ないことから、急性期と回復期の両面から、維持期も含め、専門的に対応できることをアピールし、積極的に患者を受け入れていきたいと大堀センター長は訴える。

今後は、患者の高齢化が進み、現在の野外リハビリでは負荷が大きいケースも増えてくることから、あらゆる状態に適したメニューを考案し、より多くの患者に、継続を促していく考えだ。