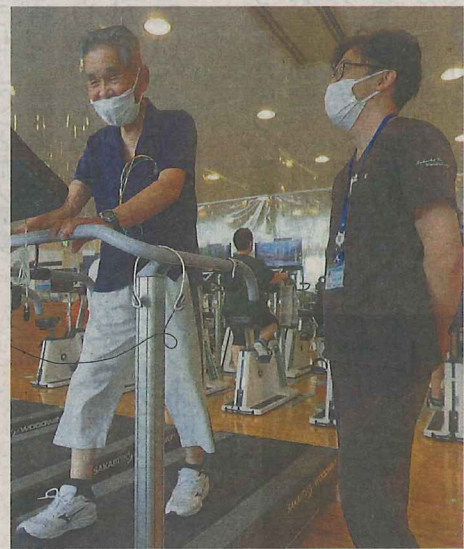


運動や筋トレ 再入院防ぐ

リズムカルな足音が室内に響く。ランニングマシンの設定は時速2・5キ、傾斜4%の上り坂。装着した簡易式の心電計を通じて、モニターに表示される心拍数は115前後。目安の108を上回り、慢性心不全を患う福岡市の高尾紀之さん(87)が「ちょっと高くない」と尋ねると、循環器内科医の末松保憲さんは「苦しくなければ大丈夫ですよ」と笑顔で返す。

高尾さんが通うのは福岡大病院メディカルフィットネスセンター(福岡市)。心臓病などで治療を受けた患者が安心してリハビリを続けられるように、同大が2011年に開設した。フィットネスジムのような約200平方メートルの室内には運動器具などが備えられ、医師や健康運動指導士、理学療法士、看護師らが見守る。高尾さんは10年前、胸に



ランニングマシンで歩行する高尾さん(左)を見守る末松さん(福岡大病院メディカルフィットネスセンターで)

激しい痛みを感じ、意識を失った状態で同病院に運ばれた。心筋梗塞で、血栓(血の塊)が詰まった心臓の血管を広げるカテーテル治療を受けた。退院して10か月後に同じ病気で再度入院し、血液を送り出す心臓の機能がだんだん弱っていく慢性心不全と診断された。

心臓病で治療を受けた患者は、心臓に過剰な負担をかけない範囲で運動を続けることが、悪化や再発を防ぐのに効果がある。高尾さん

した上で、運動メニューが決まる。
高尾さんの心臓リハビリは1回1時間。準備運動に始まり、運動器具を使った有酸素運動を約30分、体重を利用して腕や脚の筋肉に負荷をかけるレジスタンス運動とストレッチを20分ほど行う。全身の筋力を無理なく高める内容で、高尾さんは約10年間欠かさず行っている。「おかげで好きなゴルフを続けられる」と表情は明るい。

心不全の治療を受け、退院すると、治ったと誤解する患者が多く、リハビリの継続率は1割前後と低い。現実には4人に1人が半年以内に再入院し、4年以内の死亡率は4割に上る。同病院心臓リハビリテーションセンター長の藤見幹太さんは、「心臓リハビリを継続すると体力の改善だけでなく、症状の悪化や再入院を防ぎ、精神的な安定を促す効果も期待できる」と話している。
(このシリーズは全5回)