

北大阪ほうせんか病院

回復期心臓リハビリテーションのご案内



1. 北大阪ほうせんか病院とは？

- 医療法人成和会北大阪ほうせんか病院は北摂・茨木市の丘陵地に立つ228床の地域総合病院です。急性期病棟93床(内科・循環器内科・消化器外科・整形外科・脳神経外科・泌尿器科・放射線科・リハビリテーション科)と回復期リハビリテーション病棟135床を持ち、外来および入院診療を行っています。
- 北大阪ほうせんか病院では、医師17名、看護師130名、リハビリテーション療法士70名、社会福祉士6名などが勤務し、患者さんお一人おひとりにとって最適な治療とリハビリテーションを提供しています。

2. 回復期リハビリテーション病棟とは？

- 回復期リハビリテーション(リハビリ)病棟とは、急性期の治療が終了した患者さまが、在宅生活(家庭復帰)や社会復帰に向けて集中的にリハビリを受けるための病棟です。回復期リハビリの対象となるのは、脳卒中・骨折・心臓病・肺炎治療後などで急性期の治療が終わったあと、体力低下や身体機能低下のため直接自宅へ退院することができず、リハビリの継続や退院支援が必要な患者さまです。
- 回復期リハビリ病棟では、医師、看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、医療ソーシャルワーカーなど、さまざまな専門職がチームとなって、患者さまお一人おひとりに合ったリハビリ計画を作成し、リハビリ訓練と退院支援を行います。
- 回復期リハビリ病棟では、心臓病の場合、最長90日間(通常は1～2か月間)の入院期間中に、毎日2時間×週7日のリハビリテーションを受けることが可能で、急性期病院入院中(1日1時間×週5日)や外来通院リハビリ(1日1時間×週3日)に比べて、より長時間にわたって集中的にリハビリ訓練を受けることができます。



3. 心臓リハビリテーションとは？

- 心臓病の患者さまは、心臓の働きが低下し、また安静生活を続けたことにより、体力(運動能力)や調節機能が低下しています。そのため日常生活で息切れや動悸、疲労が生じやすく、また不安や気分の落ち込みを感じることや、再入院を繰り返すこともあります。
- 心臓リハビリとは、心臓病の患者さまが体力を回復し自信を取り戻すとともに、スムーズな社会復帰、病気の再発防止や再入院防止をめざして、患者さまの病状に応じた運動療法・食事療法・生活指導や体調管理などを行う活動プログラムです。

4. 北大阪ほうせんか病院の心臓リハビリテーション

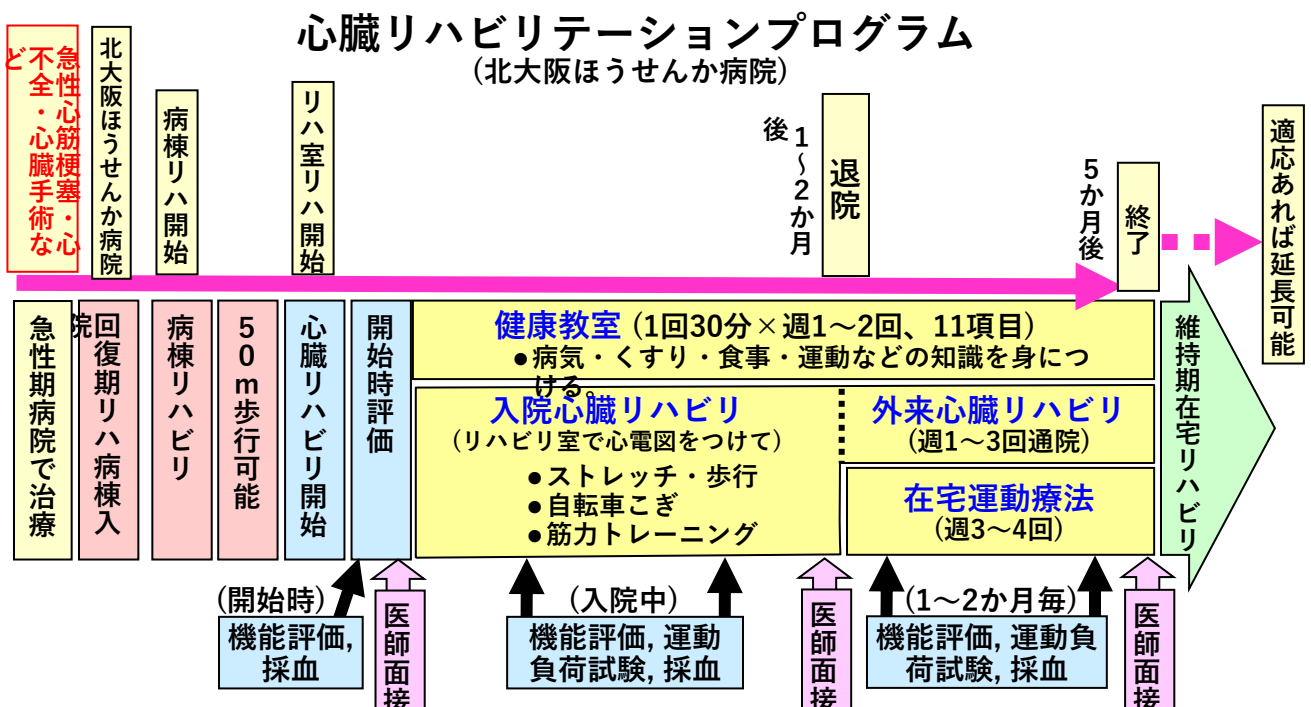
- 北大阪ほうせんか病院は、心大血管疾患リハビリの認定施設として、135床の回復期リハビリ病棟、専用リハビリ室、心臓リハビリ用の医療機器が整備されており、患者さまが適切な心臓リハビリを受ける環境が整えられています。
- 心臓リハビリを実施するスタッフとして、循環器専門医・心臓リハビリ認定医の資格を持つ常勤医師のほか、心臓リハビリの研修を受けたリハビリ療法士・看護師・検査技師などの専門職が心臓リハビリチームを作って活動しています。
- 心臓病患者さまのための心臓リハビリプログラムが準備されており、その患者さんに最も適したリハビリ訓練や生活指導を実施しています。
- 心臓リハビリを実施するハード面、ソフト面の両方の環境が整備されているため、質の高い心臓リハビリを受けていただくことができます。

5. どんな人が心臓リハビリに参加できるのですか？

- 心臓病や血管病のために体力(運動能力)が低下している患者さまで、家庭復帰・社会復帰やリハビリに対する前向きな気持ちがある方が対象です。年齢制限はありませんが、寝たきりの方や認知機能高度低下の方は対象外となります。
- 対象となる病気は、急性心筋梗塞、狭心症、心臓手術後、大動脈手術後、大動脈解離、足の血管病などです。心不全は回復期リハビリ病棟の対象疾患として認められていないため、廃用症候群という病名でリハビリを実施します。

6. 心臓が悪い人が運動をしても大丈夫ですか？

- 30年前には、「心臓病は安静が大切」と言われていました。しかし、長期間安静にしすぎると、筋肉萎縮・自律神経異常・骨粗しょう症などにより体力が衰えてしまいます。最近の研究の結果、安定している心臓病では、適切な運動により安静を続けるよりも良い効果が得られることや、心臓リハビリにより再入院が減ることが明らかにされています。
- 心臓病の治療ガイドラインでは、心臓病の患者さんが回復期心臓リハビリに参加することが強く推奨されています。



7. 心臓リハビリではどのようなことを行いますか？

- 回復期リハビリ病棟へ入院後、50m歩行が可能になるまでの期間は、病棟内でリハビリを行います。50m歩行が可能な人は、リハビリ室で心電図を付けて心臓リハビリの運動トレーニングを行います。
- 心臓リハビリで行うことは、①運動療法、②健康教室(学習)、③個人面接の3つです。

① 運動療法

- 患者さまお一人おひとりに最も適した運動の強さや時間を決め、病棟やリハビリ室でスタッフの監視のもとで、心電図で確認しながら安全に運動トレーニングをおこないます。また退院後にご自身で運動療法を実施できるよう、在宅運動療法について指導を行います。
- 運動療法の効果が出ているかどうか、定期的(1～2か月毎)に検査を行い確認します。検査には、血液検査、体組成、歩行テスト、筋力テスト、心肺運動負荷試験(CPX)などがあります。

② 健康教室(心臓病・食事療法・日常生活についての学習)

- 心臓病の原因、治療と予防方法、食事療法、日常生活での注意事項など、11項目について毎週1～2回、健康教室で講義を受講していただきます。講義は医師・看護師・リハビリ療法士・管理栄養士・薬剤師が担当します。

③ 個人面接(運動指導・生活指導と面談)

- 医師がリハビリの進行状況や検査結果を確認し、リハビリ内容の見直しや指導を月1回、または必要に応じて個別におこないます。
- それ以外にリハビリスタッフが、病気の相談、運動、食事、日常生活の注意、不安や抑うつなどについて定期的に面談し、指導や適切なアドバイスをおこないます。



8. 心臓リハビリによってどんな効果が得られますか？

- 心臓病の患者さんが心臓リハビリに参加することにより、体力(運動能力)が改善し、自信を取り戻し、生活の質(QOL)が良くなることがわかっています。
- また糖尿病、コレステロール、高血圧、肥満にも良い効果があり、動脈硬化の進行を予防できます。さらに、心不全による再入院が減ることや心臓病による死亡が減ることが示されています。
- つまり心臓リハビリを行うことにより、心臓病を持ちながらも、楽に動くことができ、快適な生活を長く続けることができる、すなわち、健康寿命の延伸が期待できます。

9. 心臓リハビリはいつまで続けるのですか？

- 心臓リハビリの効果は、運動をやめると徐々に失われていきます。したがって、効果を持続させるためには、退院後も外来通院で心臓リハビリを継続するとともに、ご自身で在宅運動療法を続けることが大切です。
- 退院後の外来心臓リハビリは、北大阪ほうせんか病院でも実施していますが、ご希望により他の施設へのご紹介も可能です。
- 心臓リハビリの保険期間は開始日から150日です。ただし、心臓リハビリ継続の必要性が高いと医師が判断した場合には、5ヶ月を超えて継続することが可能です。



10. 運動療法の危険性（リスク）と留意事項について

- 発生率は非常に低率ですが、運動療法中に胸痛・不整脈・血圧低下・めまい・心臓発作などが起こる可能性があります。しかしこれらを防ぐため救急機器や医薬品が整備されており、また医療スタッフが常に監視を行いますので、自宅でひとりで運動をおこなうよりは安全です。
- 運動は強すぎても弱すぎても良い効果が出ません。強すぎる運動は健康に有害なことがあります、弱すぎる運動では効果が得られません。運動療法を安全に行うために、指示された運動の強さや時間を守っていただくことが大切です。

11. 北大阪ほうせんか病院を退院したあとの診察はどうすればよいですか？

- 北大阪ほうせんか病院を退院後は、元の急性期病院またはかかりつけクリニックの外来診察に通院していただくことになります。退院時にご希望の医療機関あてに紹介状を作成します。

12. 心臓リハビリはどれくらいの費用がかかるのですか？

- 心臓リハビリは健康保険でカバーされており、3割負担の方と1割負担の方では料金が異なります。回復期リハビリ病棟に入院する場合と外来心臓リハビリに通院する場合の費用(自己負担額)の概算は以下のとおりです。

	69歳以下で3割負担の場合	75歳以上で1割負担の場合
回復期リハビリ病棟の入院費用1か月分(個室料金を除く)	年収370～770万円なら高額療養費制度利用で約15万円	年収156～370万円なら高額療養費制度利用で約6万円
外来心臓リハビリ費用 1回分	約2000円 (毎月初回のみ約3000円)	約700円 (毎月初回のみ約1000円)

※ 高額療養費制度とは、1か月の医療費が自己負担限度額を超える場合に、超過分が後日払い戻される制度です。自己負担限度額は年齢や年収により異なります。

13. 北大阪ほうせんか病院の見学や入院の相談をしたいのですが、可能でしょうか？

- ご見学やご入院のご相談を受け付けています。ご遠方の方は、オンライン(Zoom)面談をご利用いただくことも可能です。下記のお問い合わせ先までご連絡ください。

**北大阪ほうせんか病院の回復期心臓リハビリで、
快適で活動的な毎日を！**

お問い合わせ先： 北大阪ほうせんか病院 **地域連携部** 〒562-0052 大阪府茨木市室山1-2-2 (☎072-643-6921)

アクセス：