

心臓

リハビリテーションノート



氏名 _____

	ページ
1. はじめに	2
2. 冠動脈の動脈硬化性疾患とその治療	3
3. 心不全とその治療	5
4. よく用いられる心臓病のお薬	15
5. 検査値について	19
6. 日常生活の注意点	22
7. 禁煙について	25
8. ストレスとの付き合い方	26
9. 心臓病の食事療法	30
10. 心不全の食事療法	44
11. 運動療法とは	49
12. 手術後の創部について	53
13. では、運動をしていきましょう	55
14. 各種疾患とその治療	61
15. 心臓リハビリ教室予定表	62

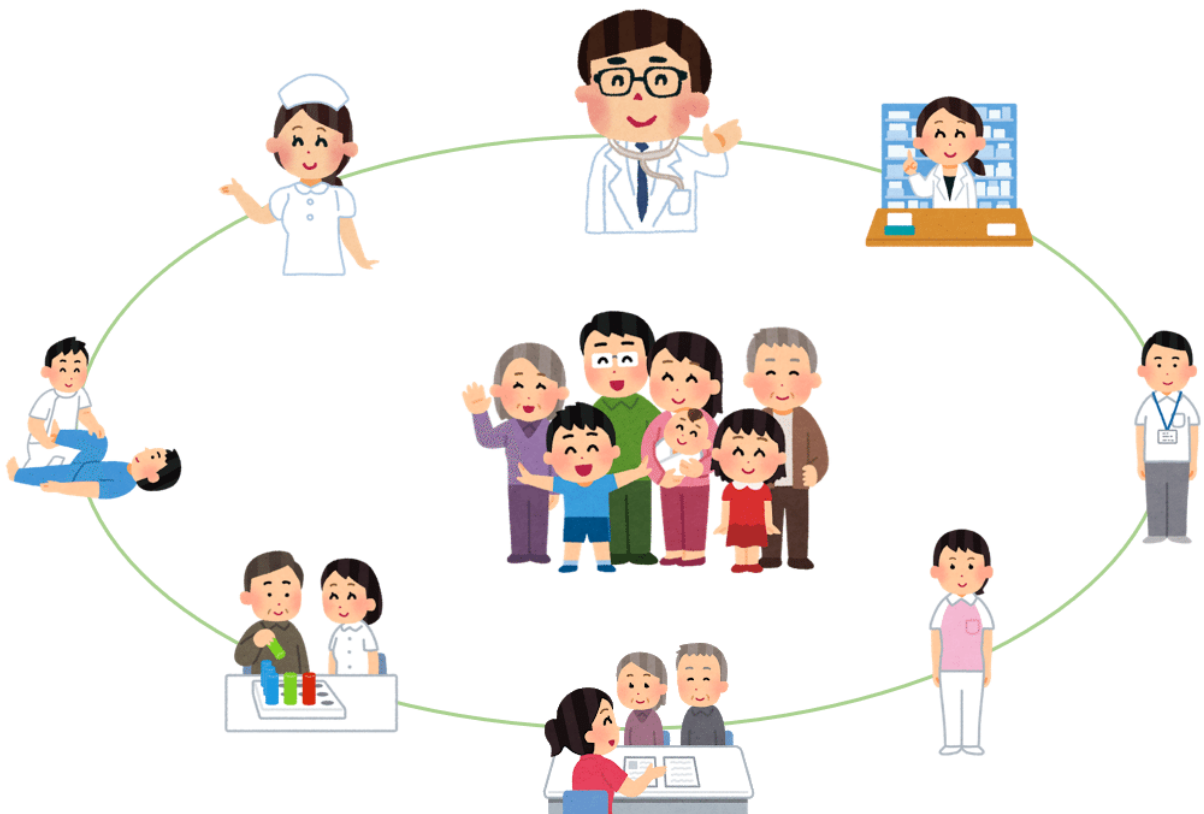


はじめに

この冊子を手にとってくださったあなたは、これからご自身の心と体を整え大切な一歩を踏み出そうとされています。心臓リハビリテーションは、病気と向き合いながら、再発予防と健康な生活を取り戻すための力強い味方です。

運動療法を中心に、食事療法、病気や薬の服用方法、生活上の注意点、応急処置の方法などについての知識の習得やカウンセリング、といった再発予防に関するさまざまな取り組みを行ないます。

生活習慣の見直しを通じて、少しずつ「元気な自分」を実感できるはずです。1人ではありません。医療スタッフと共に無理なく、でも確実に進んでいきましょう。この冊子がそのあゆみの支えとなり前向きな毎日の力になりますように。

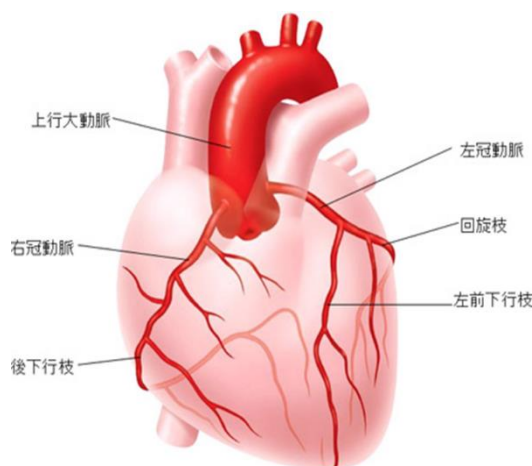




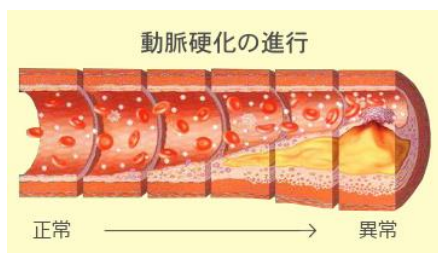
冠動脈の動脈硬化性疾患とその治療

動脈硬化の成り立ち

心臓が絶え間なく活動し続けるためには、心臓の筋肉自身に酸素やエネルギー源が供給される必要があります。これらを運ぶために心臓の周りには**冠動脈**という栄養血管がはりめぐらされています。糖尿病や高血圧、コレステロールの異常、喫煙、といったいわゆる動脈硬化の危険因子があると、この冠動脈の内部にコレステロールが蓄積し、炎症反応がおこる結果、**粥腫**



(プラーク) が形成されていきます。これが『動脈硬化』であり、その結果冠動脈が細くなったり閉塞したりすることにより、狭心症や心筋梗塞といった病気がおこります。



このような状態になった場合にはどのような治療法があるでしょうか。根本的な原因を解決するためには、原因となった危険因子の管理が重要となりますが、既に悪くなった冠動脈の血流は、何らかの手段を用いて改善する必要があります。これには冠動脈バイパス

手術とカテーテルを用いた冠動脈インターベンションがあります。

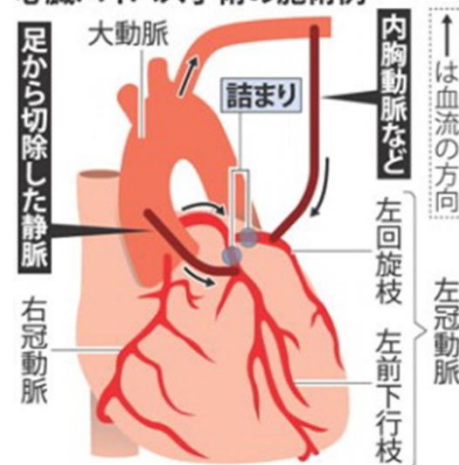
冠動脈バイパス手術

閉塞した部位をう回する新しい

血液の通り道を作成する手術です。足から切除した静脈や胸の壁を栄養している内胸動脈を冠動脈の先の方につなぐことにより、バイパスの血流が作成されます。冠動脈の病変が多発している場合や根元に近いとき、あるいは病変の性質がカテーテル治療には不向きな場合にはバイパス手術が選択されます。

近年、手術の際に人工心肺を使用しない低侵襲手術が選択されることも増えており、手術後の合併症も減少しています。

心臓バイパス手術の施術例



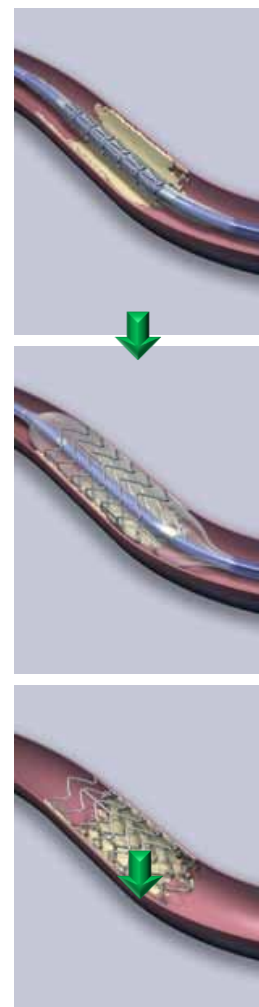
冠動脈インターベンション

冠動脈の動脈硬化に対してのもうひとつの治療として、冠動脈インターベンション治療（カテーテル治療）があります。これは、カテーテルを通じて閉塞した部位にバルーンを進めて拡張するものです。治療する場所の性質によっても異なりますが、多くの場合、最終的に**ステント**という金属製で筒状の器具を留置します。

ここ数年、使用されるステントの多くは、表面に細胞の増殖を防いで治療した部位が再び細くなる（ステントの再狭窄といいます）ことを防ぐための薬剤が表面に塗られています。

ステントは年々改良されており、より安全で治療成績の良いものが使用されてきていますが、ステント内に血のかたまり（血栓）ができて突然閉塞してしまう**ステント血栓症**や、**ステント内の再狭窄**はまったくなくなったわけではありません。

また、日本のある施設の研究によると、冠動脈インターベンションを受けた方のおよそ半数は、10年以内に新たに治療を必要とする病変を生じてしまいますので、治療後の生活にも注意が必要です。



治療後の注意点

◎ 処方されたお薬、特に血栓を防ぐお薬（抗血小板剤）は指示されたとおりにのみましょう。

薬によって体に異常を感じた場合には担当の医師に相談し、絶対に勝手にやめないようにしましょう。

◎ 治療前と同じような症状があらわれた場合には、早めに医師に相談しましょう。

◎ 血液が濃縮されると血栓ができて血管がつまりやすくなります。特に夏場やスポーツを行う際には水分の摂取をしっかりと行いましょう。

但し、心臓や腎臓の機能が低下していて水分制限を指示されている場合には医師とよく相談して下さい。

◎ 適度の運動、禁煙、コレステロールや血糖値への注意を行い、再発を防ぎましょう。





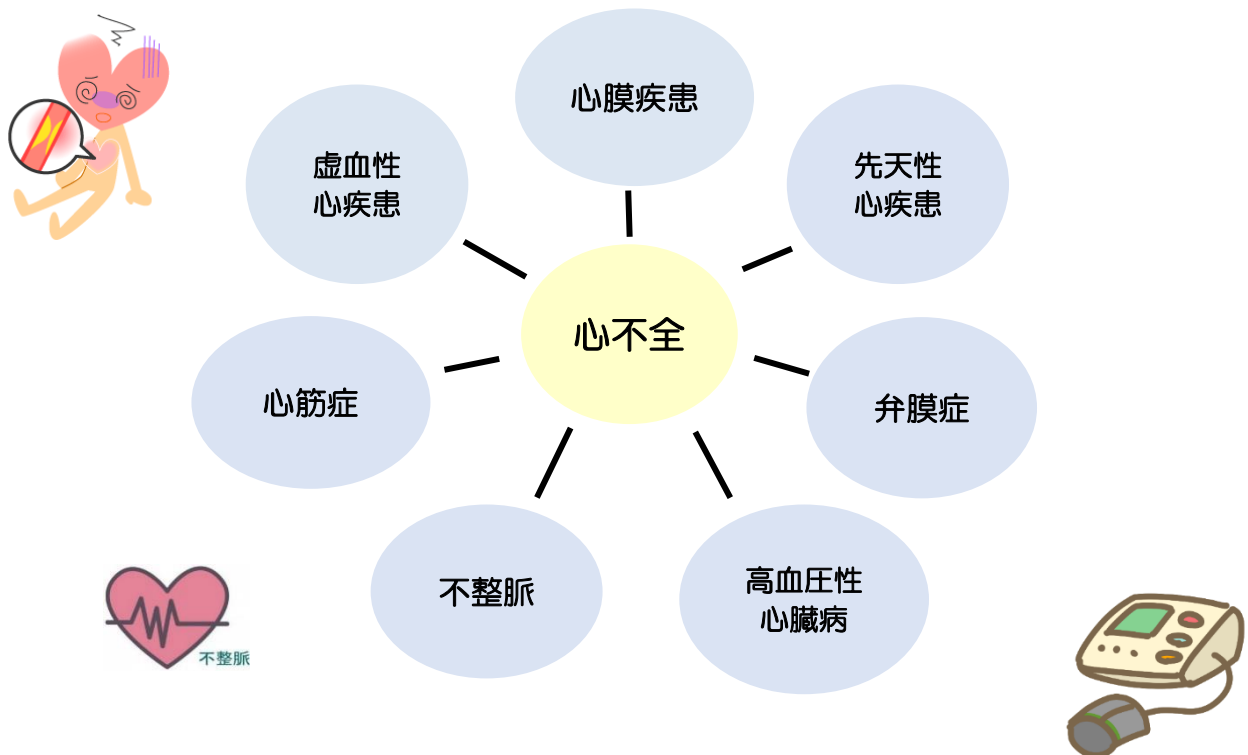
心不全とその治療

心不全とは

さまざまな心臓の病気が原因で、心臓のはたらき（ポンプ機能）が低下をすると、全身に必要な酸素を含む血液を十分に送り出せなくなります。

その結果、全身の臓器に水が溜まってしまい、呼吸困難感や体重増加などの症状をきたしてしまう状態です。

<様々な病気が原因で心不全は起こります>



- ・ **虚血性心疾患**：心臓の血管（冠動脈）の病気 → 心筋梗塞・狭心症
- ・ **心筋症**：心臓の筋肉（心筋）の病気 → 拡張型心筋症・肥大型心筋症
- ・ **弁膜症**：心臓の（逆流防止）弁の病気
→ 大動脈弁・僧帽弁などの狭窄や逆流
- ・ **高血圧性心臓病**：高血圧による心臓病
- ・ **不整脈**：心臓の脈の病気 → 徐脈・頻脈
- ・ **先天性心疾患**：生まれつきの心臓病
- ・ **心膜疾患**：心臓の膜（心膜）の病気

☆ 狭心症・心筋梗塞 ☆

心筋に酸素などを運ぶ冠動脈が細くなったり詰まったりすることにより、必要な酸素や栄養素が心筋に行き渡らすことが出来ず、心臓の働きが悪くなります。

☆ 心筋症 ☆

心臓の筋肉自体が厚くなって硬くなったり、伸びきってしまったりして、心臓の働き（ポンプ機能）が障害される病気です。

☆ 弁膜症 ☆

心臓の弁が硬く、或いは狭くなって血液が送り出しにくくなったり、弁の働きが悪くなって逆流がおこったりすることで、血液を循環させる効率が悪くなります。

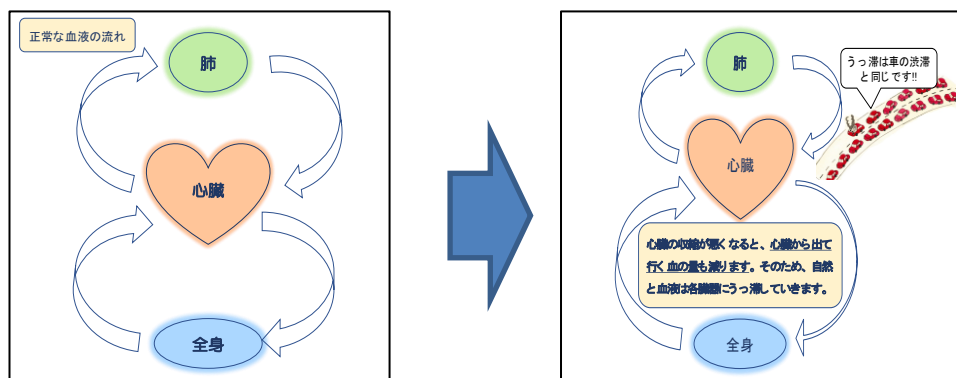
☆ 高血圧 ☆

血圧が高いと、心臓はいつもより力を出さないと血液を送り出せなくなります。また、血圧が高い状態が続くと、心臓の筋肉は硬くなって広がりが悪くなり血液が充満しにくくなります。

☆ 不整脈 ☆

脈拍が普段の数字と違い、速くなったり遅くなったり、リズムがバラバラになったりするような場合があります。不整脈が続くとやはりポンプとしての効率が低下してしまいます。

心臓のポンプ機能が衰えると？



心臓のポンプ機能が衰えると、全身へ血液を送り出す力が弱くなってしまい、一回に送り出す血液の量が少なくなり、血液と一緒に運ばれる酸素が十分に行き渡らなくなります。

また、一回に送り出す血液の量が少なくなると、しだいに血液がうっ滞（渋滞）をしてしまい、心臓や身体にたまってしまうため、さまざまな症状がでてきてしまいます。

心不全の症状



<血液が溜まっておこる症状>

☆ 息切れ・呼吸困難 ☆

心臓のポンプの力が弱くなると、肺から帰ってきた血液を全身に送り出せなくなり、肺に水が溜まってきます。そのため肺で酸素が取り込めなくなって酸素不足になり、息切れや呼吸困難を生じます。坂道や階段での息切れが出始め、咳や痰が増えます。

☆ 浮腫（むくみ） ☆

心臓のポンプの働きが弱くなって全身の血のめぐりが悪くなると、うっ滞した血液は顔や足にたまり、浮腫となります。

また、腎臓への血流が落ちて尿が作られにくくなる結果、尿の量が減ってしまい、これも浮腫の原因となります。

☆ 体重増加 ☆

血液のうっ滞や尿の減少が起こると、体重が急に増えてきます。

⇒体に水が溜まってきていることが、一目で分かります 急激に2～3日で体重が増加します。

☆ 食欲不振 ☆

血液のうっ滞はお腹の臓器にもおこり、消化吸収が悪くなってしまい食欲が落ちてしまうことがあります。また、胃や腸が動くために必要な血液が不足して、お腹が空かなかったり便秘になったりします。



<血液が不足しておこる症状>

☆ 疲労感 ☆

心臓から送り出される血液の量が減り、全身の血の巡りが悪くなります。

そのため、身体を動かすために必要な酸素や栄養が不足して、疲れやすくなります。

☆ 動悸 ☆

1 回に心臓が送り出す血液の量が減ると、全身に送る血液の量を維持するために脈が速くなったり、心臓自体が大きくなったために脈の拍動を体で感じやすくなったりしてドキドキを感じるようになります。また、心臓に負担がかかることで、実際に不整脈が出ることもあります。



<その他>

☆ 手・足が冷たい感じ、夜間の尿量増加、昼間の尿量減少など ☆

体全体の血の巡りが悪くなって手足が冷たく感じます。

また、昼間に体が活動する時には、筋肉への血液の供給量が増加するため、腎臓への血流量は低下して尿量が減少し、夜間安静にすることで夜間の尿量が増加するといった症状が出る場合があります。

心不全の症状は、個人によって異なります。必ず同じ症状が出るわけではありませんし、表現方法も様々です。普段から自分の身体の変化をチェックして、異常に早く気づくことが大切です。

心不全を悪化させる要因とは？

1. 塩分・水分のとりすぎ



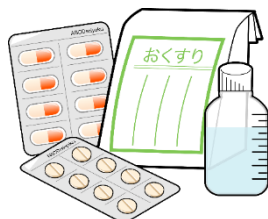
2. 感染症



3. 体の動かしすぎ（過労など）



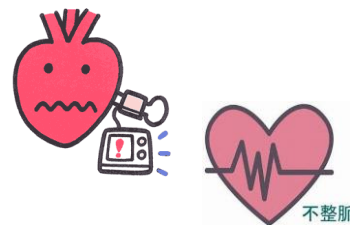
4. お薬の飲み忘れ・中断



5. ストレス



6. その他（高血圧・不整脈など）



☆ 基礎疾患の増悪 ☆

病気が進行することで、心臓のポンプの働きの低下が強くなる場合があります。

☆ 生活、食事などの不摂生 ☆

塩分をとり過ぎると体に水分がたまります。また、血圧やコレステロールの上昇は、血管の動脈硬化が進行して心機能がさらに低下し、心不全が悪化してしまいます。

☆ 心不全治療薬の服用中止や飲み忘れ ☆

薬には、“心筋を保護し心臓の負担を軽減させる”“体に水が溜まらないための利尿剤”など、大切な薬が入っています。中断することで、心臓のポンプ機能の低下や尿量が減少し体に水が溜まってくことで心不全を悪化させます。

☆ 感染症（かぜ・気道感染・肺炎など） ☆

風邪などによる発熱によって脈が速くなったり、全身の代謝が亢進してしまい、心臓への負担が増加します。

☆ 高度のストレス ☆

交感神経が活発に働き、血圧が上昇したり脈が速くなったりすることで心臓への負担が大きくなります。

心不全の治療



心不全の治療方法には、心不全の原因となっている病気を治療する・

心不全悪化の要因をとりのぞく・心不全の症状を改善させる、といった目的があります。

☆ 薬物治療 ☆

原因となっている病気や重症度、自覚症状によって処方される薬が決まります。

症状が重症の場合は、点滴治療を加えながら、内服薬を調整していきます。

例) 利尿剤や血管を拡張させて負荷をとる薬などさまざまです。

☆ 機器を用いた治療 ; 病気の状態に応じて機械を使った治療を行うこともあります。 ☆

① 心臓再同期療法

心臓の収縮にずれを生じた方に、それを修正するための特殊なペースメーカーを植え込んで改善させる治療があります。(中には重症の不整脈治療のための除細動機能が付いているものもあります)

② 補助循環装置

心臓の働きをサポートする体外式の装置です。

③ 陽圧呼吸装置

心不全に睡眠時無呼吸を合併する方も多く、それが更に心不全を悪化させる場合があります。そのような方に、自宅で自分の呼吸に合わせて呼吸をサポートしてくれる陽圧マスクが用いられます。

☆ 心臓リハビリテーション ☆

運動や食事療法、症状のチェックなど日常生活の改善を目指す治療で、非常に大切です。

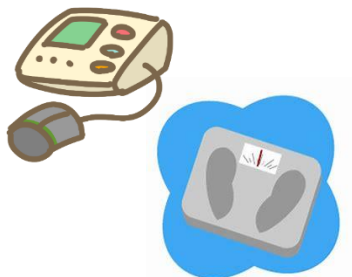
特に、適切な程度の運動を行うことは、心臓の負荷をとる作用があり、悪化の予防となります。

(当院では、入院中から行い、退院後も継続できる外来での心臓リハビリテーションを行っています)



心不全と上手く付き合っていくために

1. 血圧や脈拍・体重を測定する



2. 水分・塩分を制限する



3. 毎日薬を飲む



4. 症状の観察をする



5. 適度な運動をする



6. 休息をとる



☆ 体重・血圧・脈拍を測定し、自分の症状をチェックしましょう ☆

- ① 体調の変化に早く気づき、早く受診をしましょう。
- ② 数値や症状を確認しながら、食事・水分量・日常生活の活動量を調節していきましょう。

☆ 心不全悪化の要因になる項目に注意しましょう ☆

- ① 定期受診を忘れずに。
- ② 忘れず薬を飲みましょう。
- ③ 塩分・水分管理をしましょう。
- ④ 予防接種やうがい・手洗いを行い、感染予防をしましょう。
- ⑤ しっかり睡眠をとり、休息の時間をとりましょう。

☆ 適度な運動はとても大切です ☆

極度の安静は筋力を弱らせ、心不全に対して悪影響です。適切な程度の運動を行うようにしましょう。

(運動の項目を参考にして下さい)

心臓の働きによっては、休息が必要な場合もあります。

運動について疑問がある場合には心臓リハビリ室や担当医にご相談下さい。

受診の目安について

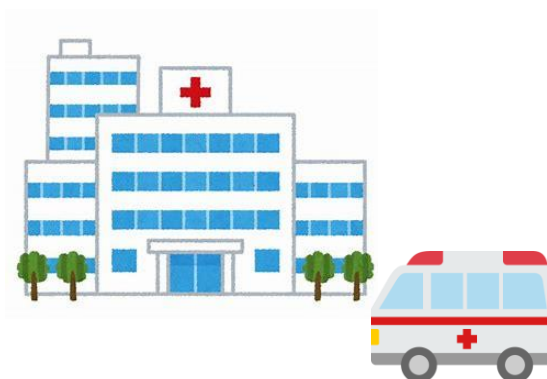
☆ 早めの受診が望ましい症状

- 体重が数日で2～3kg 増加
- 歩いた時の息切れがひどくなった
- 咳が出るようになった
- 食欲がなくなった
- 尿が少なくなった
- 下肢に浮腫みがある

☆ 緊急受診が必要な症状

- 横になっても息苦しい（苦しくて横になる事ができない）
- 冷や汗が出て苦しい
- 脈が速くなり気を失いそうになる

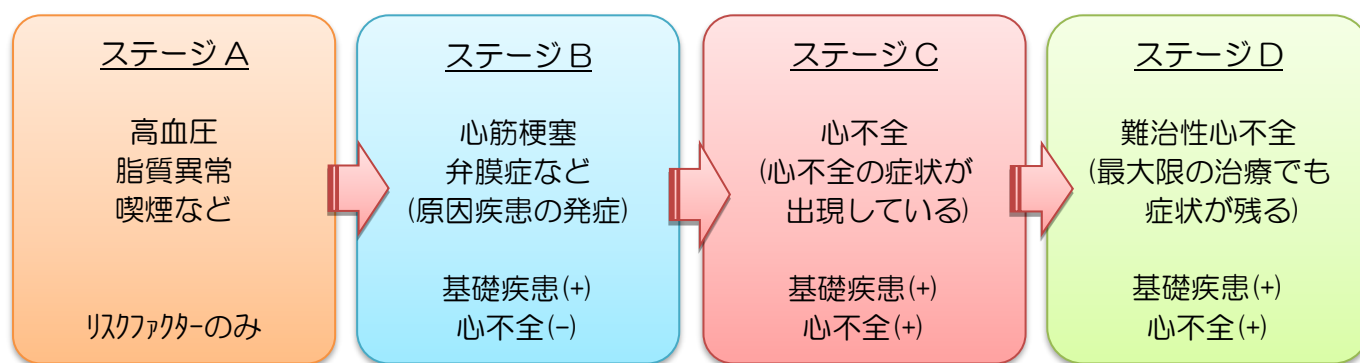
違和感や症状の変化に気が付いた場合は、我慢せずに早めに受診をするように
しましょう！！(次の外来受診まで待たないようにしてください)



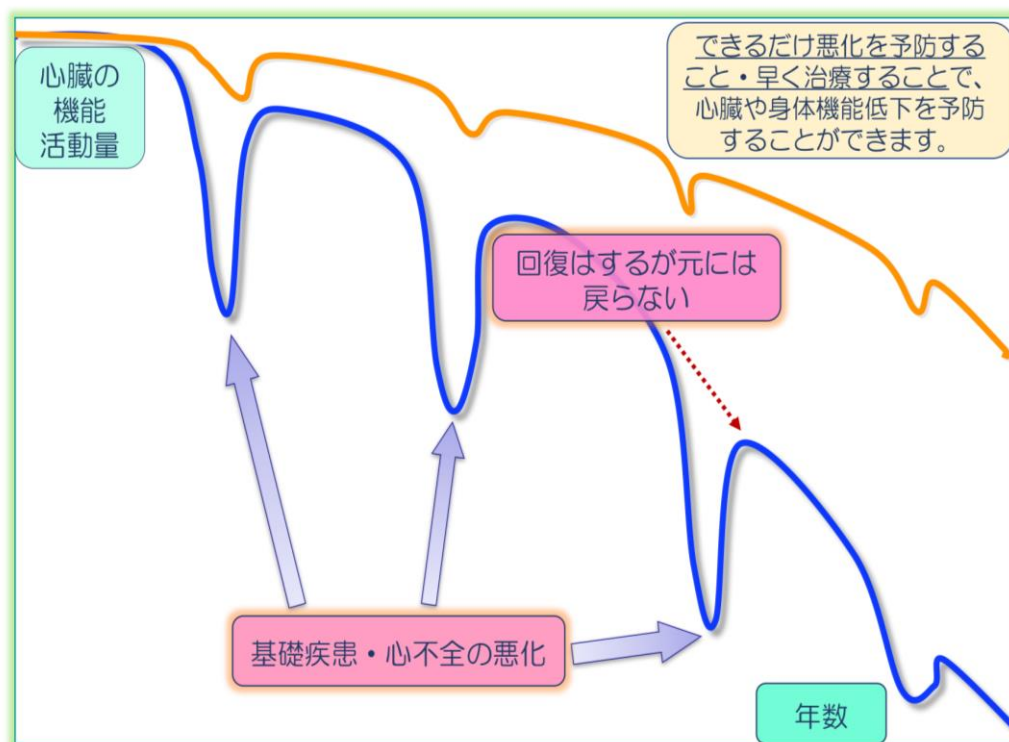
心不全の経過

心不全は、まだ心不全を発症していない危険因子のみ存在する段階から徐々に発症・進行し、数年～数十年で次第に進行していきます。

ステージ D の予後は大腸がん等よりも悪いというデータがあります。



☆ 心不全を繰り返すと ☆



心臓の働きは、心血管イベント(心筋梗塞や心不全の悪化など)を繰り返すごとに、少しずつ低下していきます。**異常に早く気づき・早く治療を行う**ことで心機能の低下を抑えて次のステージへの進行を防ぎ、**予後を延ばす**ことが治療の大きな目標です。

最期のことを少しずつ考えていきましょう

心不全とは、全ての心臓疾患の終末期（人生の最終段階）に至る経過です。

* 国の方針では、終末期とは言わず“人生の最終段階”と言うようになってきています。

がんと同じように、心臓疾患も人生の最終段階（終末期）をいずれ迎える日がきます。

（心臓疾患の終末期（人生の最終段階）とは・・・徐々に治療抵抗性となり、薬剤などに反応せず、症状が残ってしまう時期です）

がんと同じように、心不全に対しても緩和ケアを受けることが出来るようになってきています。

利尿剤や心臓のポンプ機能を助ける薬剤などを使用することも、心不全の症状を取るための緩和ケアの一つです。しかし、それでも症状が残る場合は、がんと同じように医療用麻薬を使用していき、症状を軽減させることもあります。また、薬剤だけでなく、最期まで生活の質を維持できるように、多くの医療者と共に、皆さまをサポートしていきます。

そのためにも、その時期になってからではなく、しっかりご自身の思いをお話できるときに最期までどのように生きていきたいのかなど、いろんな思いを早い段階からご家族や医療者と話をする時間を作っておいてください。





よく使われる心臓病のお薬

このリストでは、心臓病の患者さんによく使われるお薬の種類と効能を説明しています。

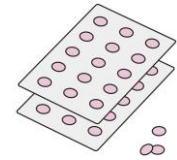
ご自分の飲んでいるお薬を理解する手助けとしてください。

わからないことや気になることがありましたら、医師、薬剤師にご相談ください。

お薬の分類	効能	よく使用される薬（成分）
抗血小板薬	血液をさらさらにして 血栓ができないようにする	プラビックス（クロピドグレル）
		エフィエント（プラスグレル）
		バイアスピリン（アスピリン）
		プレタール（シロスタゾール）
抗凝固薬		リクシアナ（エドキサバン）
		エリキュース（アピキサバン）
		イグザレルト（リバーロキサバン）
		ワーファリン（ワルファリン）
アンギオテンシン受容体 ネプリライシン阻害薬（ARNI）	血管を広げることで 心臓の負担を軽くし 心臓の機能を守る	エンレスト(サクビトリルバルサルタン)
アンギオテンシン変換酵素 阻害薬（ACE 阻害薬）		タナトリル（イミダプリル）
アンジオテンシンⅡ 受容体拮抗薬 （ARB）		レニベース（エナラプリル）
		オルメテック（オルメサルタン）
		アジルバ（アジルサルタン）
		ディオバン（バルサルタン）
		ニューロタン（ロサルタン）
ミカルディス（テルミサルタン）		
ミネラルコルチコイド 受容体拮抗薬（MRA）	心臓の血管を保護することで心臓 を守る 利尿効果により心臓の負担を軽減	セララ（エプレレノン） アルダクトン A（スピロノラクトン）

カルシウム拮抗薬	血管を広げて 狭心症の発症や再発を 予防する	コニール（ベニジピン）
		アダラート（ニフェジピン）
		ノルバスク（アムロジピン）
	脈拍数の上昇を抑える	ヘルベッサー（ジルチアゼム）
		ワソラン（ベラパミル）
SGLT2 阻害薬	心不全の予後を改善する	ジャディアンス（エンパグリフロジン）
		フォシーガ（ダパグリフロジン）
利尿薬	体に貯まった余分な水分を尿として排泄する	ラシックス（フロセミド）
		ダイアート（アゾセミド）
		ルブラック（トラセミド）
		フルイトラン（トリクロルメチアジド）
		サムスカ（トルバプタン）
β遮断薬	心拍数の上昇を抑える	アーチスト（カルベジロール）
	過剰になった心臓の 働きを少し休めて 心臓の機能を保護する	メインテート（ビソプロロール）
抗不整脈薬	脈の乱れを整える	アンカロン（アミオダロン）
強心薬	心臓の収縮力を高める	アカルディ（ピモベンダン）
高脂血症治療薬	血液中のコレステを減らす	クレストール（ロスバスタチン）
		リピトール（アトルバスタチン）
		リバロ（ピタバスタチン）
		ゼチーア（エゼチミブ）
HCN チャネル阻害薬	心拍数を整えて 心臓の負荷を減らす	コララン（イブラジン）

お薬を飲む時の注意点



① 正しく服用しましょう

心臓病のお薬は、病気の再発や進行を予防するためにも

決められた時に決められた量を守って毎日忘れずに飲みましょう。

症状がよくなっても、お薬を勝手に中止したり量を変えたりしてはいけません。

お薬の副作用と思われるような症状があればまずは病院や保険薬局へご相談ください。

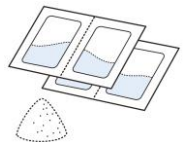
② お薬の飲み合わせに注意

食事の影響を受けるお薬があるのでご注意ください。

例) ワーファリン：納豆 青汁 クロレラ（健康食品）摂取禁止

※ワーファリンの効果が下がってしまいます。

※緑黄色野菜（ホウレンソウ等）は日常生活で摂取する量であれば食べて OK！



利用上の留意点	食品名					
禁止	納豆 クロレラ 青汁					
大量摂取は 望ましくない食品	菜の花	パセリ	つるむらさき	サニーレタス	かぶ葉	よもぎ
	なすな	つまみな	ほうれん草	おかひじき	キャベツ	わけぎ
	ゴーヤ	ブロッコリー	チンゲンサイ	芽キャベツ	クレソン	ケール
	春菊	小松菜	モロヘイヤ	糸みつば	からしな	あしたば
	鶏もも	鶏皮	リーフレタス	かいわれ菜		
適量で抑える食品	抹茶	味付けのり	カットわかめ	パセリ	しそ	岩のり

③ お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳は 1 冊にまとめ、病院や保険薬局へご提示ください。

他の病院で処方されているお薬との飲み合わせを確認してもらえます。

また、お薬手帳は肌身離さず持ち歩いて下さい。

外出先で体調不良になった時や突然入院になった時に役立ちます。



③ 薬を飲み忘れてしまった場合

お薬を飲み忘れてしまった場合は思い出した時点で飲んで下さい。ただし、次に同じお薬を飲む時間が近い場合は 1 回分を飛ばし、次回からは指示通りに飲んで下さい。

2 回分を一度に飲むことはやめてください。

④ 飲み忘れないための工夫

お薬の管理方法を工夫しましょう。例) 1 週間分のピルケース、お薬カレンダー

【メモ】



検査値について

このリストでは、心臓病の患者さんでよく行われる採血検査の項目について、説明しています。

ご自分の検査結果を理解する手助けとしてください。気になることがありましたら、医師まで相談してください。

項目	意味	説明
WBC	白血球数	高値では、感染症・炎症性疾患・白血病などの可能性があります。 低値では、骨髄の造血機能の低下の可能性があります。
RBC	赤血球数	赤血球は赤い色素のヘモグロビンを含む血球です。高値では、血液の粘稠度が増し、血管が詰まりやすくなります。低値では、貧血と呼ばれます。
HGB	ヘモグロビン (血色素量)	ヘモグロビンは赤血球に含まれる鉄を含む色素（ヘム）とタンパク質（グロビン）とからなる複合タンパク質であり、酸素分子と結合して肺から全身の臓器に酸素を運ぶ働きをしています。
HCT	ヘマトクリット	ヘマトクリットとは血液中に占める赤血球の容積の割合（%）を表しています。
PLT	血小板数	血小板は血管壁が損傷した際に凝集し血栓を形成して止血する作用があります。低値で出血が止まりにくくなります。
PT（INR）	プロトロンビン時間	血液凝固因子には、血管内で働くもの（内因系）と血管外で働くもの（外因系）がありますが、プロトロンビン時間は外因系の凝固因子の状態を表します。高値の場合は、血が固まりにくいことを示しています。
APTT	活性化トロンボプラスチン時間	内因系の凝固因子の状態を表します。高値の場合は血が固まりにくいことを示しています。
AST	アスパラギン酸 アミノトランスフェラーゼ	肝臓や筋肉の細胞に含まれる酵素で、肝臓や筋肉の細胞が壊れると増加するため肝障害や筋肉の障害の程度をあらわします。高値の場合は、肝炎、脂肪肝、心筋梗塞、筋疾患の可能性があります。
ALT	アラニンアミノトランス フェラーゼ	
LDH	乳酸脱水素酵素	生体内のあらゆる臓器に存在している酵素です。急性肝炎、心筋梗塞、肝胆道疾患、溶血、妊娠、過激な運動後など様々な疾患で高値になります。
ALP	アルカリフォス ファターゼ	肝胆道疾患、骨疾患などで上昇します。
γ-GTP	γ-グルタミントランス ペプチターゼ	肝胆道疾患の検査に用いられます。高値の場合は肝胆臓疾患、アルコール性肝障害の可能性があります。
CK	クレアチンキナーゼ	筋肉の収縮の際にエネルギー代謝に関与する酵素です。 心筋梗塞・筋疾患・運動後で値が上昇します。
CK-MB	クレアチンキナーゼ -MB	クレアチンキナーゼのうち心筋にのみ含まれるものを指します。 高値の場合は、心筋梗塞などの可能性があります。 また、開心術後でも高値になることがあります。

項目	意味	説明
TP	総タンパク	血清の中に含まれる総タンパクの量のことです。 ネフローゼ症候群や栄養失調などで低値になり、骨髄腫で高値になります。
ALB	アルブミン	アルブミンは血液中に最も多く含まれるタンパク質です。肝臓で合成されます。ネフローゼ症候群や栄養失調などで低値になります。
Ch-E	コリンエステラーゼ	肝機能低下により低値になります。
T-Bill	総ビリルビン	赤血球が破壊されるときにヘモグロビンから作られます。肝・胆障害などで増加し、ビリルビンが増えすぎると皮膚や白眼が黄色くなる「黄疸」がみられます。
CRE	クレアチニン	値が高いと腎機能が低下していることをあらわします。
BUN	尿素窒素	タンパク質の代謝産物であるアンモニアは尿素に変えられて尿中に排泄されます。腎機能が低下すると尿素的排泄がうまくいかなくなり、血中尿素窒素が高くなります。
UA	尿酸	尿酸値は高い状態を高尿酸血症といい、痛風や尿路結石を引き起こしやすくなります。肥満や運動不足、偏った食生活で上昇します。
T-cho	総コレステロール	血液中のコレステロールが高い場合は、動脈硬化が進みやすくなります。高値の場合は高コレステロール血症、低値の場合は甲状腺機能亢進症、肝障害の可能性がありま。
HDL-cho	HDL コレステロール (善玉コレステロール)	血管の余分なコレステロールを肝臓に戻す役割があります。HDL-コレステロールが低いと、冠動脈疾患リスクが高まると報告されています。
LDL-cho	LDL コレステロール (悪玉コレステロール)	LDL-コレステロールが高くなると動脈硬化を引き起こし、冠動脈心疾患などの動脈硬化症疾患になるリスクが高まります。
TG	中性脂肪	高値では動脈硬化の原因にもなります。摂取カロリーが多すぎると高くなります。
LA	リノール酸	体内では合成することのできない必須脂肪酸です。 LA・AA は、肉類や植物油に多く含まれる n-6 系脂肪酸で、炎症や高血
AA	アラキドン酸	圧、動脈硬化の原因のひとつとされています。
EPA	エイコサペンタエン酸	一方、EPA・DHA は魚類に多く含まれる n-3 系脂肪酸です。EPA には TG (中性脂肪) を下げ、LDL-コレステロールを減少させ、動脈硬化の進展を抑える働きもあります。EPA と DHA を合わせて厚生労働省は摂取の目標値を 1 日 1 g 以上としています。青魚に多く含まれ、さんま
DHA	ドコサヘキサエン酸	(生) 100g に 0.9g 含まれています。また、EPA/AA 比は動脈硬化の指標になることが報告されています。

項目	意味	説明
血糖	空腹時血糖	空腹時での血中グルコース（糖）濃度です。 糖尿病の指標になります。
HbA1c	ヘモグロビン A1c	ヘモグロビンに糖が結合したものです。過去 6-8 週間の血糖値を反映し、糖尿病の診断や血糖コントロールの指標として用います。
AMY	アミラーゼ	膵液や唾液に含まれる消化酵素で、糖などを分解します。 膵臓の機能を見ます。
Na	ナトリウム	血液中のナトリウム濃度をあらわします。食塩は Na と Cl からできています。
K	カリウム	心筋の細胞の電気活動に大きく影響するもので、正常の場合は血液中の濃度は一定に保たれ過剰な分は腎臓から排泄されます。 高値や低値の場合は、不整脈が起こりやすくなります。
Cl	クロール	クロールはナトリウムとほぼ並行して変動します。嘔吐等により低下します。
CRP	C 反応性タンパク	炎症や細胞の破壊が起こると増加します。 炎症の度合いを反映します。
TSH	甲状腺刺激ホルモン	脳の下垂体で分泌されるホルモンです。甲状腺に働きかけ甲状腺ホルモンの分泌を促します。
free T4	甲状腺ホルモン	甲状腺でヨードから作られるホルモンです。高値の場合は甲状腺機能亢進症、低値の場合は甲状腺機能低下症の可能性があります。
free T3		
NTproBNP BNP	脳性ナトリウム利尿ペプチド	心臓に負荷がかかった時に、主に左心室の心筋から放出されるホルモンの一種で、心筋疾患・心筋梗塞・心不全などで高値になります。



採血検査結果は、健康の大切な指標です。
ご自身の採血結果を理解し、
健康管理・生活管理の参考にしましょう。



日常生活の注意点

風邪をひかない工夫

風邪は心臓病悪化の引き金となることが多く、注意が必要です。

- 風邪がはやっている時期は人ごみに出かけないようにしましょう。
どうしてもでかけないといけない時は、マスクを着用しましょう。
- 外出から帰ったら、まず手洗いとうがいをしましょう。
- 睡眠を十分にとって疲れをためないようにしましょう。
- 風邪をひいて長引くようなら受診しましょう。
- インフルエンザなどの予防接種は早めに接種するようにしましょう。



トイレで力まない

トイレは家の中で最も発作を起こしやすい場所です。

- 気温が低いときは、衣服などで十分保温しましょう。
- 排便のためにいきむと血圧が上昇し心臓発作がおきやすくなります。
便秘や硬い便にならないよう食物繊維を多くとりコントロールしましょう。



入浴時の注意点

高齢者の入浴中の事故が多くなっています。

- 入浴前後には水分補給をしましょう。
- お湯につかる場合には、28～41℃前後のぬるめのお湯で、10分程度にし、胸の高さまでにしましょう。
※42℃以上では心臓への負担が大きくなります。
※肩までつかったり、長く浸かることも心臓への負担が大きくなります。
- お湯につかる前に、足元にお湯をかけてから、徐々につかるようにしましょう。
- 冬場は脱衣所、お風呂場はじゅうぶん温めておきましょう。

寒さ・暑さに要注意

- 冷えは心臓病を悪化させます。保温を心がけてください。いっぽう、真夏の暑さは全身の機能を低下させます。暑い日は屋外での活動を控えましょう。



水分摂取について

多量の汗をかくと、血液がドロドロになって血栓が出来やすくなります。

【注意点】

- 水分制限のない方は、運動時や入浴時は水分をこまめに取りようにしましょう。
- 汗をかいた後のアルコールは、その利尿作用で、余計に脱水になります。
水やお茶と一緒に飲むようにしましょう。
- 宴会やゴルフなどの場面では特に気をつけてください。



禁煙・節酒

- タバコは心臓病を確実に悪化させます。必ず禁煙しましょう。喫煙中の方は禁煙外来受診をおすすめします。副流煙も有害です。外出先でも禁煙席などを利用しましょう。
- アルコールは1日1合以下の酒量まで、それ以上の飲酒は控え、休肝日を設けましょう。

旅行について



団体旅行では周囲の人に合わせて無理をしがちです。

【注意点】

- 自分のペースを守り、限度を越えそうと思ったら無理に歩かない、乗り物の中で休んでおく、などの決断も必要です。
- 食事塩分やカロリーが過剰になりがちです。1回分の食事量を決めて、必要以上のものは残すなどの工夫をしましょう。
- 薬の予備は多めに持っていき、お薬手帳を持参しましょう。
- 長時間座っていることの多い旅行では、下肢の曲げ伸ばしなどの運動をしましょう。
- また、急な体調不良時に受診できるように保険証などの準備し、わたしの健康記録ノートを持参すると日々の体調の変化を受診先の医師に伝えるのに効果的です

復職について

自分の余力を知り、無理をしないようにしましょう。

- 仕事の量や内容、責任の重さ、その時の時候などを考えに入れて主治医と相談してください。
- いきなり以前と同じ仕事量をこなそうとすると無理が生じます。

1～2ヶ月ずつ段階的に仕事量を増やすようにしましょう。





禁煙について

喫煙は、血管が収縮

したり壁が傷

ついたりし、動脈硬化を進行させます。そして、冠動脈疾患（狭心症や心筋梗塞など）となる可能性が高くなります。また、喫煙により癌や肺気腫となる可能性も高くなります。

このため禁煙が必要です。



喫煙による身体の変化

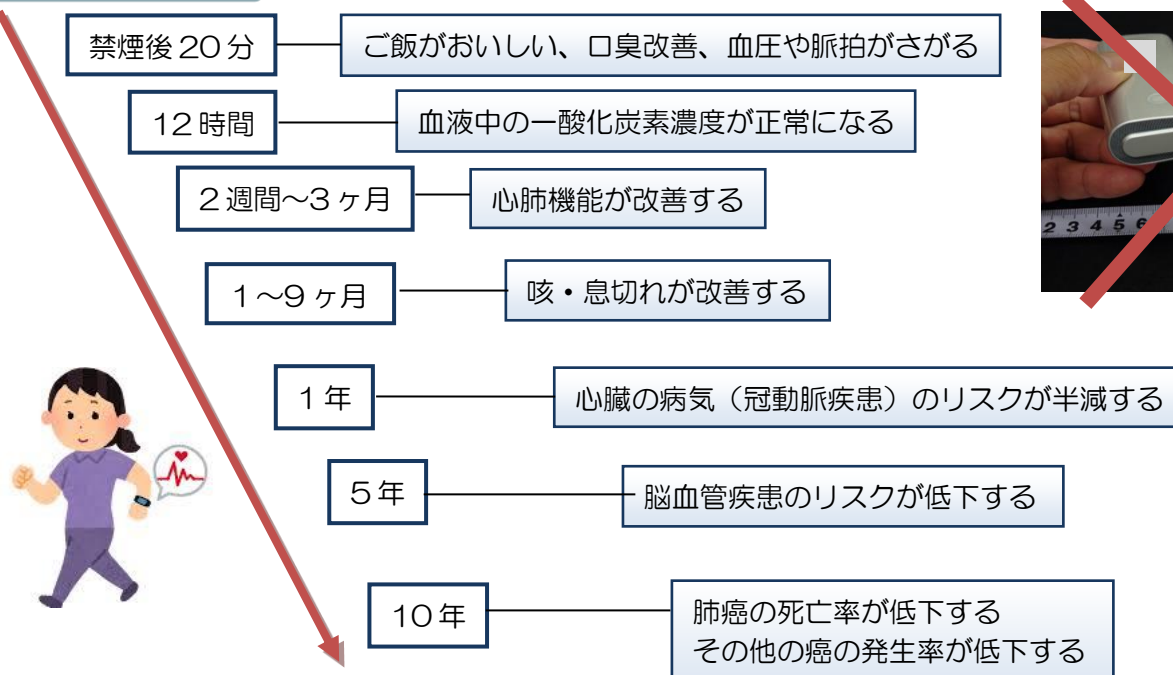
短期的影響：血圧の上昇・心拍数の上昇・胸痛発作や不整脈の誘発

長期的影響：動脈硬化の進行・発癌・骨が折れやすくなる・歯がぬけやすくなる

禁煙の方法

- 禁煙宣言をする □禁煙を始める日を決める
- ライターや灰皿を置かない □禁煙席に座る
- 酒場など喫煙のきっかけになるようなところに行かない
- 記録を残す（禁煙や喫煙行動について）
- 散歩、運動など体を動かす機会を作る □歯をみがく
- 禁煙治療・禁煙外来を受診する（健康保険適応）

身体が健康に！



加熱式タバコなら安心？

禁煙、もしくは減煙のため紙巻タバコから加熱式タバコ（アイコス、プルーム・テックなど）に変更する、と思いつくかもしれません。加熱式タバコには煙がほぼ出ない、と言われていますが、その吸って吐き出すエアロゾルにはPM2.5を含んでいます。そのPM2.5には健康に悪影響がもたらされる可能性があります。アイコスでは、ニコチンは従来のタバコの84%、アクリレインは82%、ベンズアルデヒドは50%、ホルムアルデヒドは74%が含まれます。特にニコチンは依存性以外に血管への害が大きく、動脈硬化が進み、虚血性心疾患や動脈瘤などのリスクが増大します。



現在、止められない喫煙者の約70%はニコチン依存症です。禁煙外来を受診しましょう。



ストレスとの付き合い方

ストレスについて

ストレスは誰にでもあると言えるものです。

騒音や震動、暑さや寒さ（寒暖差）、仕事、人間関係、昇昇（ひいき）のチームの勝ち負け、大切な人との離別など、その原因は多岐にわたります。

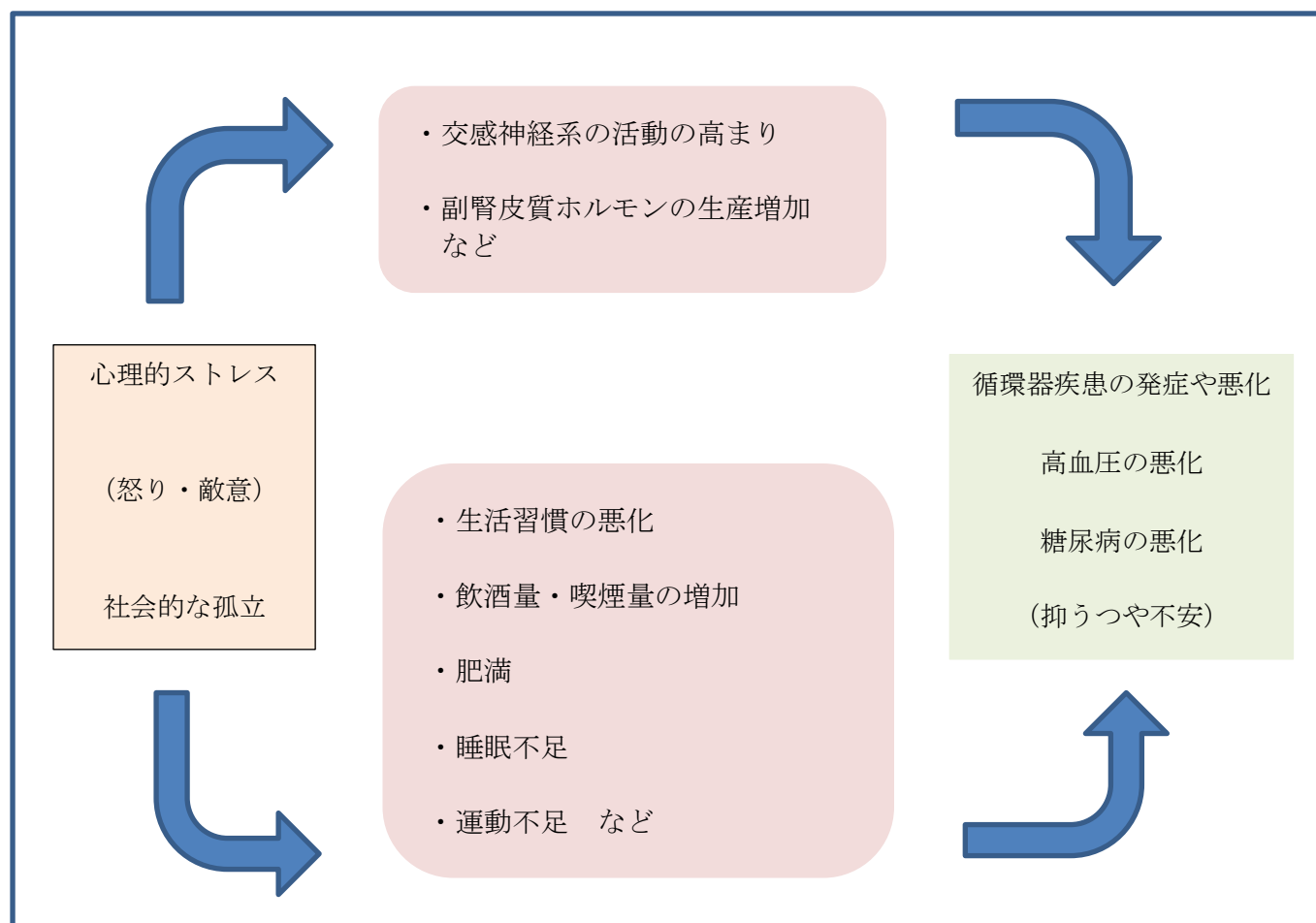
大事なのは、ご自身の体調やこころの変化に早めに気付き対応することにあると言えます。

ストレスに気付くには？

ストレスの影響は、大きく3つの領域に及ぶことが知られています。

身体面への影響 (交感神経の亢進)	筋緊張の増加
	心拍数の増加（ドキドキする）
	血圧の上昇
	排便や排尿の抑制（便秘や下痢）
	血液凝固能の亢進（血が固まりやすくなる）
	（ストレス過多の状況がつづく、免疫機能の低下）
行動面への影響 (生活習慣の悪化)	食欲増進・食欲低下
	飲酒量・喫煙量の増加
	不眠（睡眠不足）
	体を動かすことの億劫さ（運動不足）
	服薬や定期受診の困難さ
精神面への影響	自律神経失調症
	不安感の高まり（不安障害）
	興味・喜びの喪失
	抑うつ気分
	孤立感の高まり（引きこもり）

ストレスの病気への影響



『闘うか逃げるか』

現在を生きる我々にとってのストレス源は様々ですが、「我々の祖先にとっては自分たちよりも大きな肉食動物に襲われることだったのではないか？」とハーバード大学医学部教授のキャノン (W.B.Cannon) は考えました。

キャノンによれば、「ストレスによって生じる反応は、敵に出会った際に生じるものに類似する」、つまり、大きな肉食動物に出会った際に、全力で闘うか、逃げるか、という反応の名残（なごり）ということになります。

具体的には、交感神経の働きが高まってノルアドレナリンやアドレナリンが分泌されます。すると、体中に栄養や酸素を送るために血圧が上がり、心拍数も増加します。不意の出血に備えるために血も固まり易くなるため、不整脈や心筋梗塞のリスクが高まると言われています。

常日頃から心身が疲労している時にこのような急激なストレスがかかると心臓には大きなダメージとなってしまいますので注意が必要です。

《簡単呼吸法・腹式呼吸》

普段何気なくしている呼吸に一工夫で簡単リラクゼーション♪

～ポイントは「吸う」時間より「吐く」時間を少しだけ長くすることです～

- ① ご自分が楽だと感じる姿勢になって力を抜きましょう。

→慣れないうちは床やベッドに仰向けに寝るのが良いでしょう。

- ② 軽く目を閉じましょう。

- ③ お腹に軽く両手をあてて、じゅうぶんに息を吐き出しましょう。

- ④ 鼻からゆっくりと、目一杯の息を吸い込みましょう。

→下の絵のようにお腹が風船の様に膨らむようにするのがポイントです。

- ⑤ 苦しくならない程度に、少しだけ息を止めましょう。

- ⑥ 口をすぼめてゆっくり息を吐き出しましょう。

→ろうそくの火を吹き消す様に、細く長く吐き出すのがポイントです。

- ⑦ 5分を目安に、ご自分のリズムで③～⑥を繰り返しましょう。

→段々眠くなってくる様ならリラックスできている証です

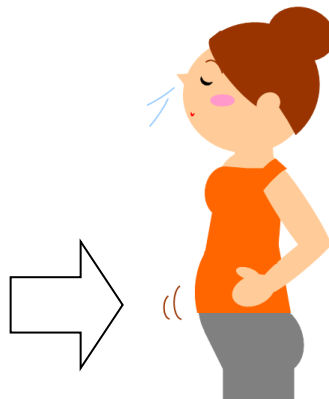
- ⑧ 呼吸法を終える際には、手を握ったり開いたり、肘の曲げ伸ばしや伸びをしてから目を開け、ゆっくりと起きましょう。

→急に起き上がるとふらつくことがあります。

からだをしっかりと動かして目を覚ましてから起き上がるようにしましょう



③ まず息を吐き出します



④ 鼻から息を吸って、
お腹を膨らませます
⑤ 少しだけ息を止めます

③～⑥を5分程度くりかえします



⑥ 息をゆっくりと
吐き出していきます

よい睡眠をとりましょう

睡眠は食欲や排泄と同様に健康のバロメーターです。

睡眠不足は循環器系疾患（高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳卒中）やうつ病、認知症などの発症リスクを高めることが分かってきました。

慢性的な睡眠不足にならないような工夫が必要です。



① からだとこころの健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を

「1日8時間寝ないといけない」と信じている方もありますが、実際には睡眠時間の長い人、短い人がいます。年齢によっても、また季節やその日の体調によっても異なります。

② 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて

朝に目が覚めたらカーテンをあけて、日中はできるだけ日光を浴びるようにしましょう。

騒音によるストレスは、睡眠障害、高血圧や心疾患の発症に関与しているという報告もあります。

冬の寒さは血圧上昇をまねくことから、室温 18℃以上を維持することが推奨されています。

冬場の浴室やトイレ、夜トイレに行くまでの廊下などは特に注意した方がいいでしょう。

③ 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを

日中の適度な運動と3度の食事は健康とよい睡眠への近道です。

1日60分未満でも週に複数回運動を行うことで、睡眠改善に繋がることが報告されています。

就寝の1～2時間前に入浴することで、速やかな入眠が得られ易くなることも報告されています。

腹式呼吸や音楽、アロマなどを活用して入眠を促し、睡眠の質を高めましょう。

眠気が訪れていない時に無理に眠ろうとすると、余計に寝つけなくなります。一旦布団を出て、転倒しない程度に少し暗くした部屋で次の眠気がやってくるのを待つのも一つの方法です。

④ カフェイン、お酒（アルコール）、たばこなど、嗜好品とのつきあい方に気をつけて

カフェインを含むコーヒーや紅茶、緑茶などの摂取量を減らし、とくに夕方以降は控えましょう。

アルコールが体内で分解される際に産生されるカテコールアミンやたばこに含まれるニコチンは興奮作用や覚醒作用があるため、睡眠の質を低下させます。睡眠の観点からも控えた方がいいでしょう。

塩分の多い食生活は夜間頻尿を生じ易くなることからお酒やたばこと同様に注意が必要です。

⑤ 眠れない、眠りに不安を覚えた際には専門家に相談を

睡眠環境、生活習慣、嗜好品や塩分のとり方を改善しても「良く眠れたな」といった感覚が高まらない場合、不眠症や睡眠時無呼吸などが隠れている可能性があります。医師に相談することも考えましょう。

（参考：厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド 2023）



心臓病（特に虚血性心疾患）の食事療法

食事を見直し目標体重の維持に努めましょう！！

心疾患患者さんの食事管理には

- ① 食事の偏りや取り過ぎによる生活習慣病に対する食事の見直し
- ② 食事がとれなくなり栄養状態が低下している方に栄養面での強化をおこなう 2 面性があります。
心臓に負担がかかると栄養状態にも影響を及ぼし、栄養状態の悪化は心不全発症のリスクを高めます。

食事療法は再入院予防を目的とし冠危険因子の是正の為に行われます。

目標体重とエネルギー設定

目標体重は BMI を指標とし年代別に分かれています。

年齢別目標 BMI (body mass index)	
18～49 歳	18.5～24.9 kg/m ²
50～64 歳	20.0～24.9 kg/m ²
65 歳～	21.5～24.9 kg/m ²

あなたの BMI を出してみましょう。

- ① 身長 () m × 身長 () m =
- ② 現体重 ÷ ①の数字 = あなたの BMI ()

あなたの適正なエネルギー量は？

- BMI 18.5～24.9 kg/m² の場合

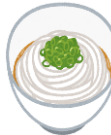
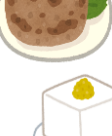
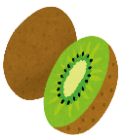
年齢別目標 BMI () kg/m² × あなたの生活活動強度 () kcal/kg = kcal

- BMI 27.5 kg/m² 以上の場合 ※調整体重は管理栄養士にお問い合わせ下さい。

※調整体重 () kg × あなたの生活活動強度 () kcal/kg = Kcal

生活活動強度	仕事量	目安
軽い労作	25～30 kcal/kg	散歩・買い物などの比較的ゆったりとした歩行や、読書・談話・テレビ鑑賞等が中心の生活
中等度の労作	30～35 kcal/kg	運動や仕事などで 1 日に 1～2 時間程度の歩行をしたり立位での業務をしたりすることが多い生活
重い労作	35 kcal/kg 以上	厳しいトレーニングや運搬作業、農作業・漁業などを主に行う生活

～バランスの良い食事を心がけましょう～

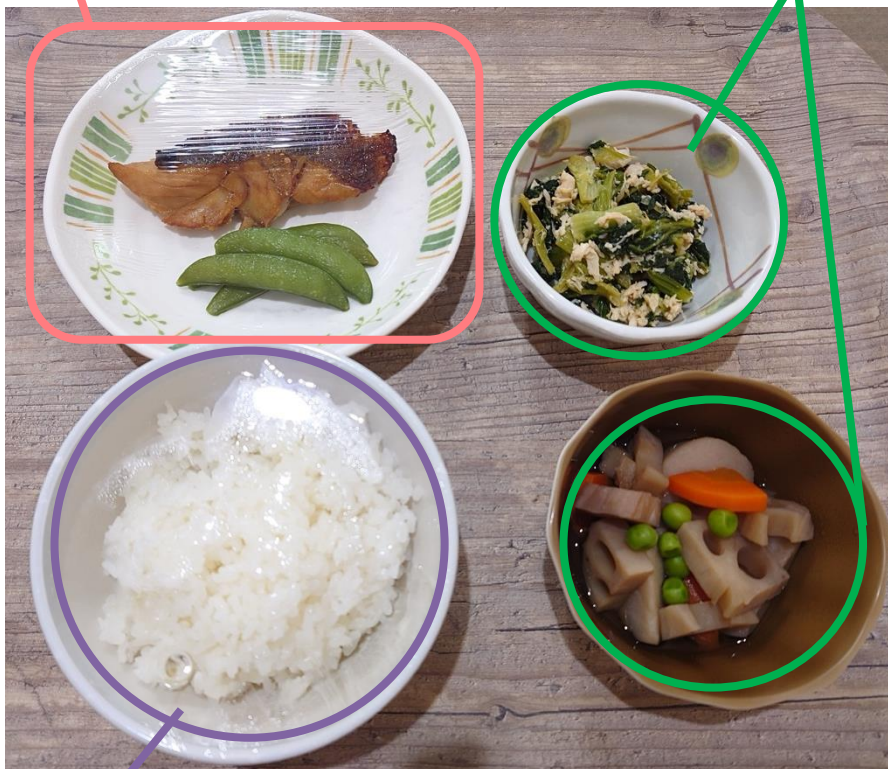
グループ	朝食	昼食	夕食	1食あたりの目安量
主食				ご飯：150～200g 食パン：6枚切り 1～1.5枚 麺：1玉
主菜				魚介類：70g（魚1切れ） 肉類：60～80g （薄切り肉2～3枚） 鶏卵：1個 大豆：100g（豆腐1/4丁）
副菜				毎食120g以上 生野菜なら両手1杯分 加熱したものであれば片手 1杯分（カサが減るので）
果物				握りこぶし1個分を 1日で1-2回
牛乳 乳製品				牛乳ならコップ2杯 もしくは牛乳1杯と ヨーグルト1個
油類				1日20g （大さじ2杯弱）

【主菜】たんぱく質

体をつくるもとになり、血管を丈夫にする働きがあります。

- 魚の頻度を増やしましょう。
- 肉は脂質の少ないものを選びましょう。

【副菜】ビタミン・ミネラル・食物繊維
• 野菜をしっかり食べましょう。



【主食】炭水化物

エネルギー源となります。主食を食べないとおかずの食べ過ぎにもつながり、おかずの量が増えると塩分や脂質を取り過ぎてしまいます。

- 毎食適量の主食を食べましょう。
- 全粒穀物(玄米、ライ麦パンなど)食物繊維・ビタミンB、ミネラルなど豊富な物を選ぶのも良いでしょう。

★健康的な食事パターンを心がけることが大切です★

品数を揃えるのが難しい時は、単品ものでも主食・主菜・副菜の食品が含まれるもの（例：サンドイッチ、具沢山の麺や丼など）選択すると良いでしょう。

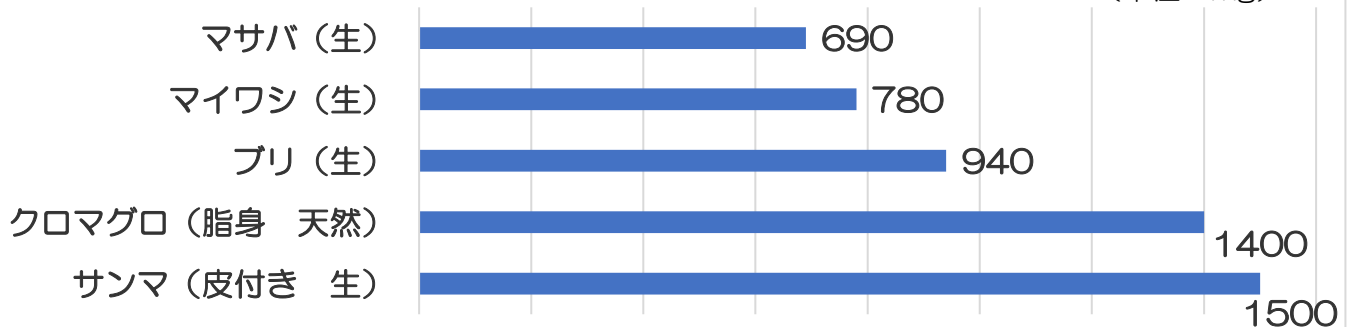
脂質の種類に気をつけましょう

脂質の種類		食材例	取り過ぎた場合の影響	
飽和脂肪酸		肉類・チーズ・バター	血中総コレステロール上昇 LDL コレステロール上昇	食べる量を控える
一価不飽和脂肪酸		菜種油・オリーブ油・ナッツ類	体重増加の原因となりうる	取り過ぎに注意
多価不飽和脂肪酸	n-6	大豆油・トウモロコシ油・卵	体内で炎症を引き起こす要因となりうる	
	n-3	あまに油・エゴマ油・魚油		肉から魚へ
トランス脂肪酸		ショートニング・マーガリンなどとそれらを原材料に使ったパン・ケーキ・ドーナツなどの洋菓子や揚げ物など		

- 特に肉類の脂や乳脂肪、トランス脂肪酸は、LDL コレステロールを増やし、HDL コレステロールを減らしてしまうため、摂りすぎには注意が必要です。
- スナック菓子やパン、ケーキなどには、トランス脂肪酸を多く含むマーガリンやショートニング、ファットスプレッドが多く用いられています。トランス脂肪酸の摂取は、一般的に日本人は少ないですが、加工食品をよく食べる人は注意しましょう。
- 魚には EPA という n-3 系の不飽和脂肪酸が多く含まれ、しっかりと摂取することによって冠動脈疾患の発症リスクが下がるというデータがあります。

主な魚に含まれるEPA量（可食部100gあたり）

（単位：mg）



食物繊維を摂りましょう

食物繊維は、穀類・野菜・果物・海藻の中に多く含まれています。

食物繊維には、コレステロールや中性脂肪を下げるだけでなく、血圧を下げ、便秘改善、食べすぎを防ぐ、といった効果も期待できます。

また、海藻にはヨードが多く含まれており、脂質代謝も促します。

※野菜は漬物にすると塩分が多くなるので控える。

※果物は缶詰果物ではなく新鮮な果物を適量食べましょう。



菓子・嗜好飲料は控えめに！

毎日おやつ（和菓子や洋菓子）や果物を沢山たべていると、体重増加や中性脂肪の上昇、インスリン抵抗性の悪化にて2型糖尿病発症の原因となります。特に加糖飲料（ジュース・スポーツドリンクなど）の取り過ぎには注意が必要です。まずは、飲み物はお茶か水にして、おやつや果物を取りすぎているか振り返ってみましょう。

【食べ過ぎに注意が必要なおやつ類】



脂肪・砂糖や塩分等を多く含む菓子類

ケーキ等の洋菓子・ポテトチップス・クッキー・チョコレートなど



糖質と砂糖等を多く含む菓子類

煎餅・饅頭や団子・飴など

【果物 1日の適量とは】



バナナ 中1本



リンゴ 1/2個



みかん 2個

適正量を守りましょう

【加糖飲料はまずお茶お水に変える！！】※特に糖尿病患者さんは控えましょう



習慣的に加糖飲料を飲んでいませんか？

アルコールについて

飲酒習慣のある人では、純アルコールで 1 日 25g 以下、あるいは出来るだけ減らす事が望ましい。

※飲酒は主治医に確認しましょう

【純アルコール換算 25g とは】



ビール 633ml
大瓶 1 本



日本酒（純米酒）
1 合強



ウイスキー
ブランデー
ダブル1 杯 60ml



焼酎
アルコール25%
0.7 合



ワイン 250ml

塩分の摂りすぎに注意しましょう ～なるべく薄味に～

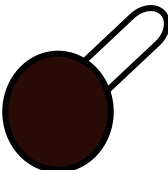
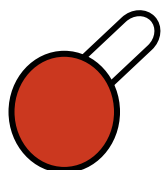
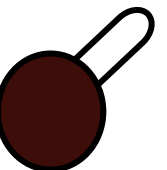
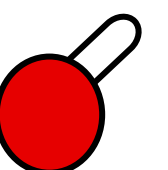
令和4年「国民健康・栄養調査」によると食塩摂取量の平均は男性 10.5g、女性 9.0g であった。

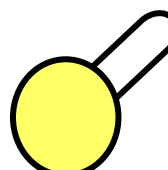
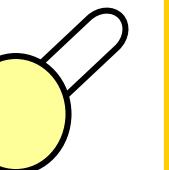
心臓病の方の 1 日塩分目標は 6g 未満となり日頃から減塩食に取り組む事が必要とされている。

日本人の食塩摂取源のおよそ 70%は調味料であり添加を少なくするなどの工夫が必要。また、減塩が食欲不振の原因とならないように配慮しながらまずは現状の食塩摂取状況の把握を行い、塩分目標 6g 未満を達成出来ない場合は現状の食塩摂取量から少なくとも 2.5g 減らす事を課題とする。

具体的な塩分相当 2.5g とは汁物 1 杯とかけ醤油小さじ 1 杯の合計に相当する。

《調味料の塩分量》

塩分が多めの調味料					
					
濃口醤油 0.9g	淡口醤油 1.0g	淡色辛みそ 0.7g	赤色辛みそ 0.7g	オイスターソース 0.8g	トウバンジャン 1.2g

塩分が少なめの調味料			
			
マヨネーズ 0.1g	ケチャップ 0.2g	中濃ソース 0.3g	甘みそ 0.4g

同じ量(小さじ1杯分)でも
これだけ塩分が変わります

減塩食品の利用も
おすすめです



《加工食品の塩分量》

梅干し  2.2 g	漬物  1.6 g	干物  1.4 g
練り製品  ちくわ1本 0.7 g	加工肉  ソーセージ2本 1.0 g	味噌汁  1.5 g

現状の塩分摂取量を確認しましょう

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算して下さい。

塩分チェック		3点	2点	1点	0点
食べる頻度	みそ汁・スープなど	1日2杯以上	1日1杯程度	2～3回/週	あまり食べない
	漬物・梅干しなど	1日2回以上	1日1回程度	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ・かまぼこ等の練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き・みりん干し・塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん・ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい・おかき・ポテトチップス		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度	よくかける(ほぼ毎日)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
麺類の汁を飲みますか?	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当を利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週程度	1回/週程度	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週程度	1回/週程度	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか?	人より多め		普通	人より少なめ	
○を付けた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個	
小計	点	点	点	0点	
合計点	点				
チェック	合計点	評価			
	0～8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。			
	9～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。			
	14～19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活の中で減塩の工夫が必要です。			
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。今の食事を見直ししましょう。			

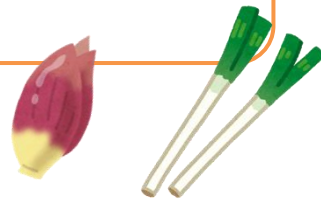
《減塩の工夫》

香辛料・香味野菜の利用



香辛料には、塩分が含まれていませんので、「味がはっきりしない」という時におすすめです。

ただ、刺激が強い物を多量に摂ると心拍数が上がりますので、風味付け程度のほどよい量にしてください。



酸味の利用



酸味のあるものを利用しましょう。

柑橘類の酸味やお酢の酸味など、酸味には、減塩と同時に食欲を増進させる働きもあります。醤油をよく使う方は、ポン酢に変えてみるのも一つの方法でしょう。

素材の味を生かして



新鮮な物や旬の物を食べるようにしましょう。

旬の食材はその素材自体の味で十分に食べられますので、味付けがそれほどいりませんし、栄養価も普段より高くなっています。

塩分を多く含む食品に注意



梅干や漬物・たらこ・ソーセージ・かまぼこ・平天などの加工品や、干物・汁物などは塩分を多く含んでいます

少量でも積み重なると塩分量は増えてしまいますので、せっかく薄味で塩分を控えていても、意味がなくなってしまいます。

メニューや味付けの工夫でメリハリを



塩分が多くなりやすいメニュー：煮物・汁物・鍋料理 など

塩分が少なくても食べやすいメニュー：サラダ・酢の物

揚げ物・大根おろし など

塩分が多くなりやすいメニューから 1 品、塩分が少なくても食べやすいメニューから 2 品など、組み合わせで工夫しましょう。

外食時の工夫について

外食すると、どうしても塩分やカロリーが多くなりがちです。

外食するときは前後の食事に注意し、沢山食べすぎないようにしましょう。

【和食】

	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
ざるそば	284	2.7
たぬきそば	376	4.7
きつねうどん	382	5.4
天ぷらそば	459	4.9
カレーうどん	471	5.3

【麺類】

「おつゆ」を残すと、塩分を減らす事が出来ます。
「ざるそば」はつゆを麺全体につけずにできるだけ下の方だけをつけるようにしましょう。



	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
カツ丼	893	4.3
天丼	805	3.0
親子丼	731	3.8
牛丼	909	2.9
うな重	754	3.6

【丼物】

つゆがごはんと混ざる部分を残すようにしましょう。
塩分摂取量は減らせます。



	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
五目ちらし	618	3.2
にぎり寿司	518	2.6
いなり寿司(2個)	206	1.4
かっぱ巻(1人前)	107	0.5

【寿司】

寿司は塩分の多い料理です。醤油は上からかけずに、小皿にとってつけて食べましょう。ガリにも意外と塩分があるので、注意が必要です。



	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
さばの味噌煮定食	687	6.7
アジのフライ定食	862	5.4
天ぷら定食	716	5.9
生姜焼き定食	789	5.8

【定食】

バランスは優れていますが、塩分が多いです。
漬物と汁物は控えましょう。



	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
シャケ海苔弁当	657	3.0
おにぎり幕の内弁当	670	5.8
中華弁当	600	3.3
鶏から揚げ弁当	934	4.6

【中華・洋食 その他】

	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
しょうゆラーメン	443	6.0
みそラーメン	477	6.3
とんこつラーメン	477	6.7
チャーシュー麺	507	6.9
ジャージャー麺	639	5.1
冷やし中華	467	4.7

	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
チャーハン	754	2.6
ギョウザ(5個)	423	3.3
麻婆豆腐定食	648	6.3

	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
カルビ(4~5枚)	501	1.4
ロース(4~5枚)	318	1.3
牛タン塩(6~7枚)	270	1.4

	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
ステーキセット	1062	4.9
ハンバーグセット	712	3.5
ミックスフライセット	855	2.5
ビーフカレーライス	954	3.9
ミートスパゲティー	597	2.7
ハンバーガー	251	1.2

【弁当】

ソーセージやコロッケなどの加工食品が多く、漬物も入っています。加工食品と漬物は控えましょう。



【ラーメン】はうどんやそばより塩分が多いの

で注意！！

おつゆを残すと塩分が減らせます。



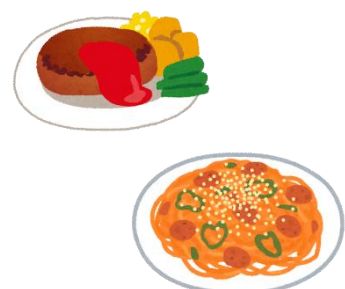
【チャーハン】や【ギョーザ】も塩分は多いです。ラーメンと一緒に食べるとかなりの塩分量になりますよ！



【焼肉】は、漬けダレに漬かった肉を更にタレにつけて食べるため、塩分もカロリーも高いです。肉だけでなく野菜やご飯と一緒に食べましょう！



【洋食】は塩分は少なめですがカロリーが高いため、夕食よりも昼食の方がおすすめです。

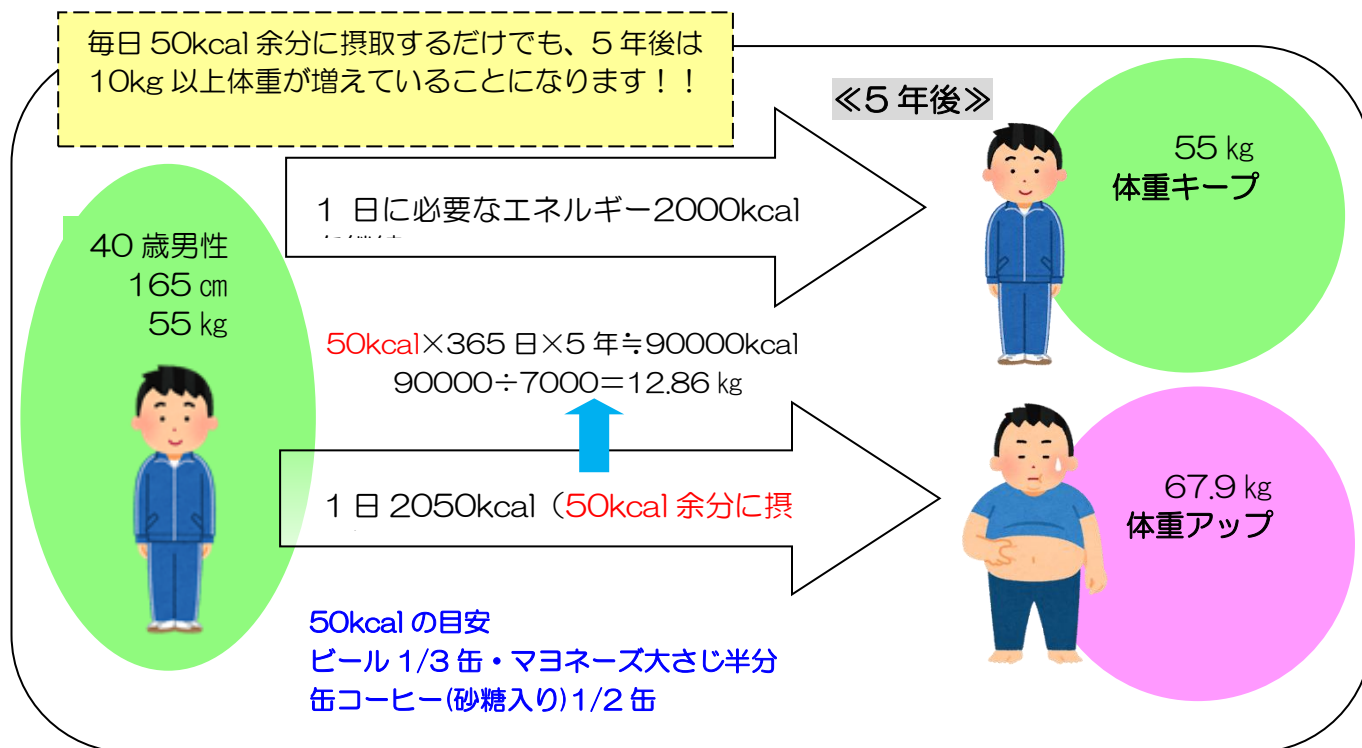


太りすぎも注意が必要です！

体重(脂肪)1 kgは、約 7000kcal に相当します。1 ヶ月で 1 kg 減量しようと思えば、

$$\underline{\underline{7000\text{kcal} \div 30 \text{ 日} \approx 200\text{kcal/日}}}$$

つまり、今までよりも 1 日に 200kcal を削減できれば、1 ヶ月で 1 kg の減量に成功することになります。



【肥満を招きやすい生活習慣をチェックしましょう】

運動

- ☐ 運動不足である
- ☐ 体を動かす機会が少ない
- ☐ ほぼ同じ年齢の同性と比べて歩くのが遅い
- ☐ 体力がないと感じる
- ☐ 階段を昇るとき他の人より息切れしやすい

食事

- ☐ 人と比べて食べるのが速い
- ☐ 就寝前の 2 時間以内に夕食を摂ることが週に 3 回以上ある
- ☐ 夜食を摂ることが週に 3 回以上ある
- ☐ 朝食を抜くことが週に 3 回以上ある
- ☐ お酒を飲む機会が多い
- ☐ お酒を飲む量が多い

チェックがついた項目は、一つでも改善しましょう。

食事に関しては **P 41** に改善の工夫を載せていますので、参考にしてください。

運動（身体活動）と食事を組み合わせると効果的です。食事の量を減らすだけでは、脂肪と一緒に筋肉も落ちてしまいます。筋肉が減少すると、安静時に消費するエネルギーが減り、太りやすくなります。こういったことを防ぐためにも、食事と併せて運動も行うことが大切です。

【食事量と身体活動の関係】

100kcal



ご飯 60g
(3~4 口分)

ロールパン
1 個

ご飯3~4 口分のエネルギーは、
38 分歩いて消費するエネルギー量と同じです。

普通の歩き方：38 分
(体重 50 kgの場合)



自転車：29 分
(体重 50 kgの場合)



200kcal



ビール 500ml
200kcal



日本酒 1 合
185kcal

ジョギング：32 分
(体重 50 kgの場合)



水泳（クロール）：32 分
(体重 50 kgの場合)



食事を少し減らして運動を少し加えると、余分なエネルギーを早く減らす事が出来ます

【運動をすることのメリット】

- 筋肉が鍛えられる事でエネルギーを効率よく使うようになり、安静時の消費エネルギー量も増える
- エネルギーを効率よく消費することが出来る
- 消費エネルギーを増やして、脂肪を燃焼できる
- 血圧値が改善する
- インスリンの働きが良くなり、血糖値が改善する
- 中性脂肪値やコレステロール値が改善する
- 血液の循環が良くなり、心肺機能向上につながる
- ストレス発散にも役に立つ

食事のリズムを見直す

- ＊ 1日3食食べる。朝食をたっぷり、夕食は軽めにしましょう。
- ＊ 夕食を就寝の2～3時間前に済ませましょう。
→夕食を食べる人は夜型の生活の場合が多いので、早く寝る事も工夫の一つになります

食べたくなる刺激を減らす

- ＊ 自分の食べる分だけをお皿に盛り付けるようにしましょう。
→大皿盛りは、何をどれだけ食べたのかわからなくなるのでやめましょう
- ＊ 空腹時に買い物はせず、食後に行くようにしましょう。
- ＊ 余分なお菓子などを買わないよう、買い物はリストを作って必要最低限にしましょう。
- ＊ 食後すぐに歯磨きをしましょう。

食べ方を見直す

- ＊ 途中で箸を置き、1口20回は噛むように心がけましょう。
- ＊ 野菜料理など、噛みごたえのあるものを先に食べるようにしましょう。
- ＊ テレビ、雑誌を見るなどの「ながら食い」はやめましょう。
→何をどれだけ食べたのかが分かりにくくなります

食べたい衝動を抑える

- ＊ 食べたいと思ったら、まず10分待ってみましょう。
- ＊ 食べ物を目のつく所に置かないようにしましょう。
- ＊ ストレスを感じたら「散歩、手芸、読書、ショッピング、庭仕事 など」で気分転換をしましょう。
→体を動かす事でストレスが発散しやすくなり、食欲も抑えられます

食べ物やお酒を勧められたら断る

- ＊ 治療中であることを伝え、丁寧にお礼を言いつつも、はっきり断りましょう



心不全の食事療法

ステージ A・B ステージの進行を防ぐ食事療法とは

- ① 塩分制限 6g 未満
- ② 普通体重の維持
- ③ 積極的に摂りたい食品
- ④ 控えた方がよい食品
- ⑤ 1 日 3 食食べる

虚血性心疾患食事療法を参考にしましょう。

ステージ C・D 再入院を防ぐ食事療法とは

わが国の心不全増悪による再入院の誘因のうち、塩分・水分制限の不徹底が最も多いと報告されています。食事療法のポイントを見ながら、今の食事内容を見直し再入院を防ぎましょう。

食事療法のポイント

- ① 塩分制限
- ② 目標体重の維持
- ③ タンパク質を適正量食べる
- ④ ビタミン・ミネラル・食物繊維をしっかりとる
- ⑤ 食欲不振時の対応

① 塩分制限

塩分 6g 未満を目指す。しかし高齢者では必要以上に厳格な塩分制限はかえって食欲を低下させ栄養状態の悪化を来しやすくするため。まずは今食べている物に塩分がどの程度含まれているかを確認して可能な範囲で塩分制限をしていきましょう。

(普段食べている食事内容は病棟栄養士が確認します。)

② 目標体重の維持

主治医から指示された目標体重を維持するため、毎日モニタリングを継続していきましょう。

③ たんぱく質を適正量食べる

筋の合成にはたんぱく質が必要です、良質な蛋白源（肉・魚・卵など）を適量摂りましょう。

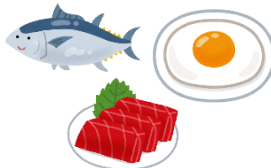
その際は、おかずだけでなく主食も一緒に摂りましょう。

④ ビタミン・ミネラル・食物繊維をしっかり取る

利尿剤を服用している場合などには、その影響でビタミン（ビタミン B1・D）や、ミネラル（亜鉛・銅・マグネシウム・カルシウム・セレンなど）が不足しがちになります。

それぞれの栄養素を多く含む食品

ビタミンB1		ビタミンD		亜鉛		
						
うなぎ	豚肉	きくらげ	魚介類	貝類	豚レバー	精白米

マグネシウム		カルシウム		セレン		銅	
							
魚介類・大豆製品		牛乳・乳製品 魚介類・小松菜		魚介類・肉類		レバー・大豆製品 品・甲殻類	

野菜・果物にはビタミン・ミネラル・食物繊維・カリウムが豊富なので、しっかりと食べるようにしましょう。野菜は1食120gを食べる事が目標です。

食物繊維は便通を正常に保つ目的もあります。便秘になっていきまなくても良いように、また便秘で食欲不振にならないためにも、食物繊維をしっかり取るようにしましょう。

⑤ 食欲不振時の対応

呼吸状態の悪化や、味覚障害、腸管の浮腫により食欲不振に陥る事があります。まずは1食の量を半分にしたり、見た目の量を減らしてみましょう。また、臭いなどで食べにくい場合は、ゼリーやアイスなど冷たい物や、好きなおかずを好きな味付けで食べて見ましょう。1回の食事量が少ない時は1日4回や5回に分けてみたり、栄養剤や栄養補助食品を利用するのも良いでしょう。※栄養剤を食事に取り入れる場合は主治医や管理栄養士にご相談下さい。

水分を控える工夫

・甘みや辛みの強い食品、塩気の多い食品を控えましょう

→甘い・辛い・喉の渇きを招き、水分が欲しくなります。

ほどほどの味の物を食べるようにするか、味の濃い物は量を控えるようにしましょう。

・水分が多い食品やメニューを知り、工夫を考えてみましょう

	水分が多い食品	水分が少ない食品
主食	お粥 どんぶり	パン・もち・コーンフレーク チャーハン
麺類	麺類（うどん・ラーメン・ソバ）	焼きうどん・焼きソバ・ざるソバ
果物	グレープフルーツ りんご すいか 柿	バナナ(1日小1本程度) キウイ(1日1個程度) いちご(5粒)
野菜	トマト 白菜 大根 胡瓜 茄子 玉葱 人参 蓬蓮草	キャベツ ピーマン レタス ブロッコリー ごぼう
菓子類	プリン ゼリー シャーベット みたらし団子 シュークリーム	大福 カステラ せんべい ようかん

《調理法によっても変化する水分量》

生＞茹・煮・蒸＞焼・炒・揚 と水分量が変わります

主な栄養素	食品群	水分の多い料理	水分の少ない料理
糖質	主食	おかゆ・雑炊・お茶漬け お好み焼き・丼	おにぎり・チャーハン・ピラフ トースト
	麺類	うどん・そば・そうめん・ラーメン・スープパスタ	つけ麺・焼きそば・焼きビーフン・パスタ料理
	間食	ゼリー・寒天・プリン・ババロア・アイスクリーム・水ようかん	ビスケット・カステラ・シフォン ケーキ・ポテトチップス・まんじゅう・かりんとう・おこし
たんぱく質	乳製品	ミルクセーキ・ミルク寒天	チーズフォンデュ
	卵	茶碗蒸し・かき玉汁	目玉焼き・卵焼き・オムレツ
	魚類	煮魚・あんかけ	焼魚・照り焼き・ムニエル 魚フライ・エビフライ・天ぷら
	肉類	シチュー・カレー・すき焼き	トンカツ・肉巻き・焼肉・ぎょうざ・春巻き・唐揚げ
	大豆製品	冷奴・湯豆腐・高野豆腐の煮付け	大豆の煮物・おからハンバーグ
ビタミン・ミネラル	緑黄色野菜	生野菜のサラダ・酢の物	野菜炒め・野菜のかきあげ、天ぷら・お浸し(よく絞る)
	その他の野菜	生野菜のサラダ・酢の物	野菜炒め・野菜のかきあげ、天ぷら・お浸し(よく絞る)
	海藻類		
	きのこ類	海藻サラダ・こんにゃく煮・ところてん	きのこのソテー・きのこのかき揚げ・天ぷら
	果物類	コンポート	ドライフルーツ
一般的な調理方法		汁物・鍋料理・煮物・サラダ	焼き物・炒め物・揚げ物

・いつも使っているコップを小さくしてみましょう

→コップ 1 杯、されど 1 杯。

大きなコップ（マグカップ）で 1 杯と小さいコップ（湯のみ）1 杯では入る水の量が変わり、無意識に沢山飲んでしまう可能性があります。まずは意識をしてみましょう。

・喉が乾いた時には熱いお茶か氷を口にしましょう

→冷たい水は一気に飲んでしまいがちですが、熱いお茶はほっこりとした気分になれると同時にゆっくりと飲むことになりますので、そんなに量を欲しくなくなります。

また、氷は 1 キューブ 20cc 程度しか水分がありませんが、長時間口の中で保持できるので、あまり水分量を取りません。ガリガリと噛んで食べすぎないようにしましょう。

＊糖尿病の方は血糖値が高くなっても喉が渇きやすくなりますので、
血糖コントロールも重要です。

体重測定



息苦しさ



自宅での自己管理が大切です

毎日、
① 体重
② 息苦しさの有無
③ むくみの有無
を確認して、生活日記に
記録しておきましょう。

むくみ





運動療法とは

運動療法はただ体力を向上させるだけでなく、糖代謝・脂質代謝・血圧調節の改善作用、抗動脈硬化作用、自律神経機能の改善作用に加えて、気分の落ち込みや認知症を予防する作用があり、循環器疾患をもつ患者さんの治療法の一つと考えられています。運動の方法を理解し、運動習慣を身につけ再発予防に取り組みましょう！！

適切な運動とは？

✳️種類：ウォーキング・サイクリング・軽い体操などの有酸素運動

(マイペースで体を動かし続けるもの)

✳️頻度：週 3-5 回以上

✳️時間：30 分以上

✳️強度：有酸素運動レベル

(運動中でも会話ができる程度、少し息が弾む程度の強度が目安です)

✳️定期的に運動負荷試験をうけましょう。

✳️準備体操・整理体操もしっかり行いましょう！！

✳️疲れが残らない程度に行いましょう。やり過ぎは逆効果です！！

✳️ご自身の自覚症状・体調に合わせて調整しましょう♪♪



有酸素運動とは？

有酸素運動とは、ウォーキング、自転車こぎなど、体を動かし続ける運動のことです。息切れなく会話しながら持続的にできる程度の軽い運動をさします。瞬間的な最大筋力よりも、持久力を向上させる効果があります。有酸素運動能には個人差があります。心肺運動負荷試験（CPX）を受けることで、あなたにぴったりの有酸素運動レベルが分かります。

筋力トレーニングについて

有酸素運動に加えて、筋力トレーニングも大切です。とくに、体幹や脚の筋力が低下している場合には、転倒の危険もあります。特定の筋肉を鍛えることを意識してしっかりと筋力トレーニングを行う場合、トレーニングの頻度は 2 日に一回程度が適切です。よい姿勢を保ったりするなど、毎日の生活の中でも意識的に筋肉を使うことを心がけましょう。

運動療法の効果

- ✳️心肺機能が向上し、体力がつきます（疲れにくくなります）。
- ✳️筋肉や骨が鍛えられ、体の老化を防ぎます。
- ✳️血管の調節機能が改善し、血液の循環が良くなります。
- ✳️動脈硬化の原因因子を是正し、進行を予防します。

悪玉（LDL）コレステロールや中性脂肪（TG）を減らし、

善玉（HDL）コレステロールを増やします。
- ✳️血糖の上昇を抑えます。
- ✳️心臓や足の新たな血管（側副血行路）の発達を促します。
- ✳️心筋梗塞の再発予防に繋がります。
- ✳️自律神経が安定し、気分転換となりストレスや抑うつ傾向を解消します。



身体活動強度 METs(メッツ) (metabolic equivalents) について

運動の強さを表す単位が、METs (メッツ) です。これは、安静にして座っている時の酸素消費量を 1 とした時、その運動または活動が何倍程度の酸素を必要とするかを示しています。

METs	歩行など	日常労作及び家事	就業労作	レクリエーションなど
1～2	ゆっくり歩行 (1～2km/時)	食事、お茶を入れる、洗顔 排泄、電話、自動車の運転 乗り物に座って乗る	事務仕事 手作業 編み物	読書、パソコン 映画鑑賞、将棋 塗り絵
2～3	ややゆっくりの歩行 (2～3km/時)	着替え、シャワー 乗り物に立って乗る、自転車に乗る (ゆっくり)、簡単な調理、子供の 世話 小物の洗濯、アイロンかけ 床拭き (乾いたモップ)	守衛 タクシー運転美 容師 レジ	盆栽の手入れ カラオケ ゲートボール ヨガ
3～4	普通の歩行 (3～4km/時) 水中歩行 (2～3km/時) 階段を下りる	炊事一般 掃除機をかける 窓拭き、洗車 車いすを押す 夫婦生活	機械職人 清掃業 トラック運転マ ッサージ 調理師	ゴルフ (カート)、釣 り、卓球 (ラリー)、社 交ダンス、太極拳、ボ ーリング
4～5	やや速めの歩行 (4～5km/時)	日曜大工、庭の草むしり、布団の上 げ下げ、床拭き (ぞうきん)、入 浴 (温泉)、立位で子供と遊ぶ、介 護 (風呂)	塗装工 庭仕事 営業	園芸、 キャッチボール ラジオ体操 バレエ
5～6	速めの歩行 (6km/時) ジョギング (3～4km/時) 坂道を上る	土堀り (スコップ) 草刈り	大工 農作業	ゴルフ (徒歩) ソフトボール バトミントン トレッキング アクアビクス
6～7	ジョギング (4～5km/時) 階段を上る	土堀り (シャベル)	漁業 運送業	テニス (ダブルス) ボート漕ぎ (ゆっくり)
7～	ランニング (8km/時)	雪かき	林業 引っ越し業	水泳、サッカー 登山、 スキー 縄跳び

自覚症状について

運動中の自覚症状を示すものにBorg Scale(ボルグスケール)があります。
 疲れの程度を0～10で表現し、数値が大きくなるほど疲労が大きいことを表します。
 心疾患をお持ちの方の運動時の自覚症状の目安は、2～4(楽である～ややきつい)程度が最適です。

Borg Scale



Scale	症状の強さ
0	感じない
0.5	非常に楽である
1	かなり楽である
2	楽である
3	
4	ややきつい
5	きつい
6	
7	かなりきつい
8	
9	非常にきつい
10	これ以上耐えられない



運動にあたっての注意点

運動前の準備体操、運動後の整理体操を行いましょう。
 運動前は、以下の点に注意しましょう。

- ✳ 動悸や息切れ、胸の症状が悪化していないことを確認しましょう。
- ✳ むくみや体重の増加がないことを確認しましょう。
- ✳ 寒い日、暑い日などは、運動する時間帯を調節しましょう。
- ✳ 特に冬場は早朝の運動を避け、日中の暖かい時間を選びましょう。
- ✳ 特に夏場は、こまめに水分補給をしましょう。
- ✳ 食後は1時間以上あけてから行いましょう。

以下のような症状を感じたら、運動を中止し、早めに主治医に相談しましよ

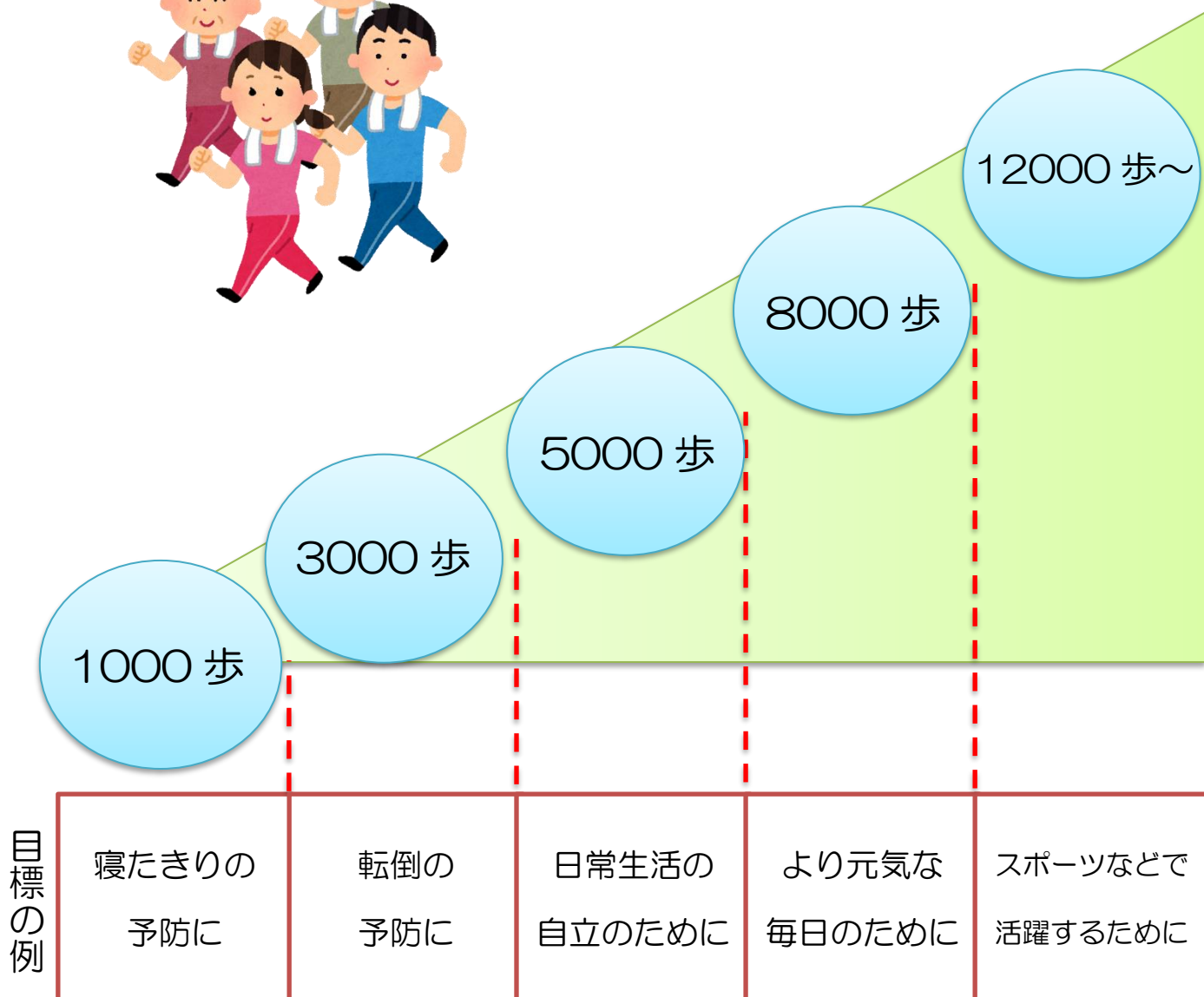
- ✳ いつもより疲れやすい、息が上がるのが早い。
- ✳ 運動するとこれまでになかった動悸・息切れ・胸痛が出る。
- ✳ 体重が急に増えてきていて(1-2 日で1kg など)、むくみが出ている。
- ✳ 咳や痰が出る、あるいは増えてきている。

歩数の目標を考えてみましょう！

あなたの目標歩数（ ）歩／日

一日に必要な歩数は年齢・病状などにより異なります。

目指す歩数は担当者と相談して決定しましょう。



※目安は個人により多少異なります



手術後の創部について

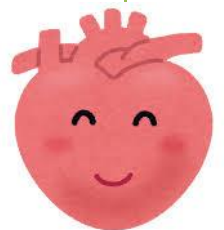
術創部は痛みがあり治癒までには時間がかかります。また、腫れや熱をもったりします。時間とともに腫れも痛みも落ち着いていきますが、個人差があります。

開胸術後について

心臓の手術では胸骨正中切開をしていることが多いため、胸骨が完全に治癒するまでは重い荷物や、胸を大きく広げる運動、身体を捻じる運動などは出来るだけ避ける必要があります。

以下の表を参考に日常生活では創部の保護に気をつけましょう。

種類	具体的な労作	制限期間(手術日から)
荷物	手さげ袋	1 週間は片手1kg まで
	リュックサック	1 ヶ月は3kg まで
	ショルダーバック	1～2 ヶ月は3～4kg まで
家事	布団のあげおろし	1 ヶ月は行わない
	鍋や水の入ったバケツ	1 ヶ月は持たない
	ふき掃除	10 日後より可
身の回り	手を上げる	2 日後より可
	髪をとかす	2 日後より可
	洗髪・ドライヤー	7 日後より可
	ブラジャーをつける	10 日後より可
乗り物	電車	1 週間後より可
	自転車・自動車	1 ヶ月は運転しない
スポーツ	水泳・水中歩行	3 ヶ月は行わない
	ゴルフ・テニス	3 ヶ月は行わない
	社交ダンス	3 ヶ月は行わない
その他	うつ伏せ	1 週間後より可
	乳幼児を抱く・おんぶする	2 ヶ月は行わない
	高齢者の介護	



ペースメーカー・ICD・CRT-D 後について

ペースメーカー・ICD・CRT-Dなどのデバイス植え込み直後は腕・肩回りを動かす範囲に制限が必要です。ただし、安静にし過ぎると肩周りの筋肉の血行が悪くなり、肩こりがおこりやすくなったり、肩関節が固まってしまうこともあります。以下の表を参考に少しずつ動かす範囲をふやしてゆきましょう（個人差がありますので、あなたの主治医にご確認ください）。

期間	上肢の可動域制限について
術後1 - 3日目以内	安静 疼痛の範囲内で 肘や手は自由
術後3日 - 1週間以内	肩の高さまで前・横方向とも可能（屈曲・外転90度） 後ろ方向は禁（伸展0度）
1週間 - 1ヶ月以内	目の高さまで前・横方向とも可能（屈曲・外転150度） 後ろ方向は禁（伸展0度）
1ヶ月以降	前・横とも制限なし、後ろ方向は禁（伸展0度）



では、運動をしていきましょう

運動を行う前の準備体操、運動後の整理体操としてストレッチを行いましょう。

ストレッチとは筋肉や腱、関節を伸ばすことで柔軟性を高めるものです。

筋肉の緊張を和らげ、関節の可動域を大きくします。また、筋肉や関節の傷害を予防します。

ストレッチ

《注意点》

- ①気分を落ち着けてリラックスして行いましょう。
- ②呼吸は止めたりかんだりせず、自然な呼吸で行いましょう。
- ③反動はつけずにゆっくりと伸ばしていきましょう。
- ④どこを伸ばしているのか意識して行いましょう
- ⑤それぞれ 30 秒程度行いましょう
- ⑥無理せず自分のペースで行いましょう



お尻の筋肉のストレッチ
膝をかかえて胸に近づけます。



太もも前面の筋肉のストレッチ
足首をもって後ろに引っ張ります。



お尻から腰の筋肉のストレッチ

上半身は上に向けたまま、足を曲げて反対側に捻っていきます。



太もも内側の筋肉のストレッチ

足の裏を合わせて体を前に倒します。



太もも後面の筋肉のストレッチ

足を前に伸ばして体を前に倒します。



頸部の筋肉のストレッチ

リラックスした状態で座り、頭を横に倒します。

倒す側の手で反対側の肩を下に抑える



ふくらはぎの筋肉のストレッチ

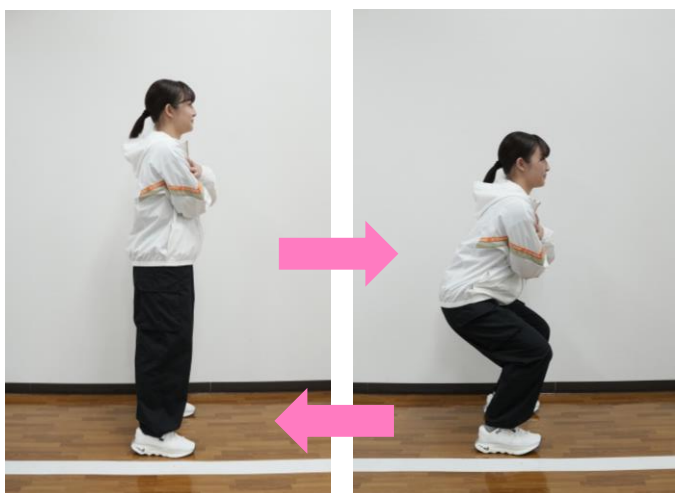
足を前後に開き、後ろ足は伸ばしたまま
で前足の膝を曲げます。

筋力トレーニング

《注意点》

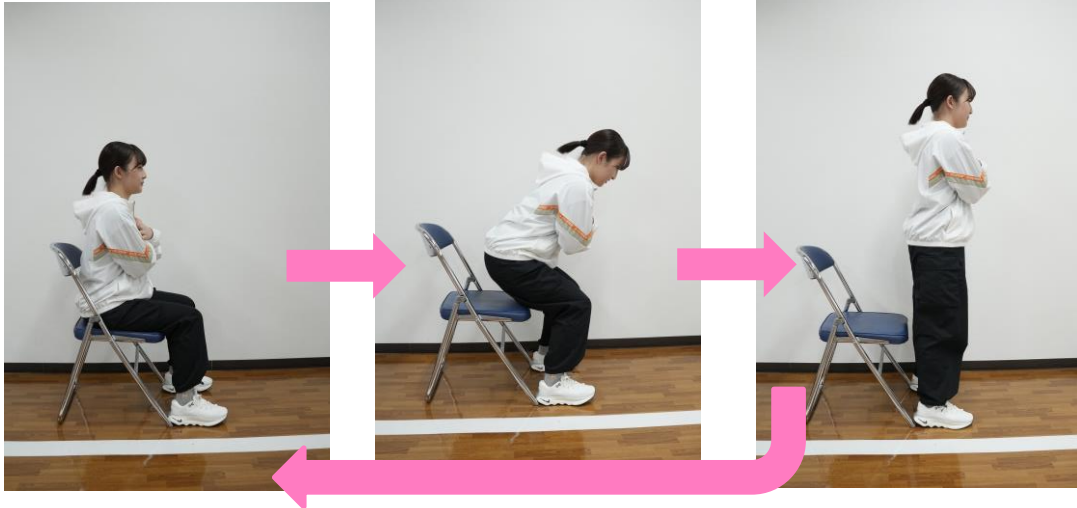
- ①正しい方法で行うよう意識しましょう
- ②息ごらえしないよう注意しましょう
- ③力を入れるときは素早く、戻す時はゆっくりと
- ④力を入れる部位を意識しましょう
- ⑤それぞれ15～20回を目安に行いましょう

①スクワット(太もも前面の筋肉)



足を肩幅より少し広げ、お尻をやや後に
下ろすようにしながら足の曲げ伸ばしを
します。

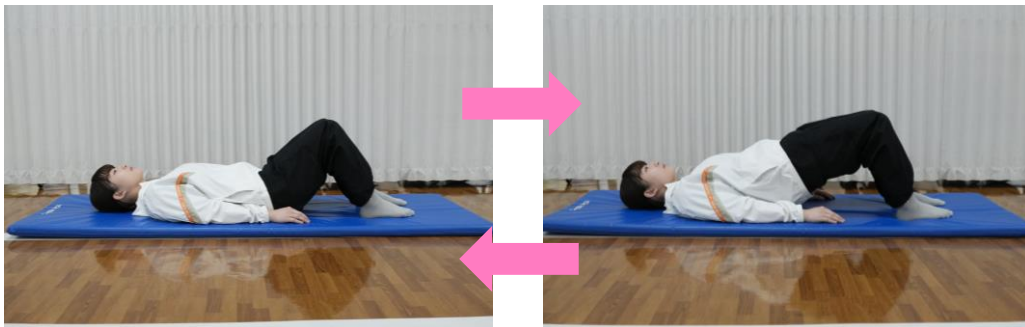
②椅子からの立ち座り(太もも前面の筋肉)



椅子に座った状態から立ち上がり、立ち上がった後直ちに座ります。

立ち上がる時は素早く、座る時は時間をかけると効果が高まります。

③ブリッジ(お尻の筋肉)

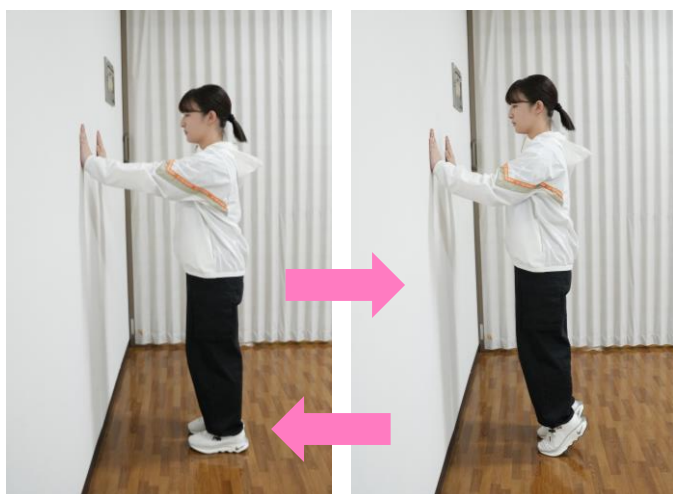


仰向けで膝を立てた状態から両足で踏ん張りお尻を持ち上げます。



両足では負荷が小さく感じる場合は、足を組んで片足で行うように

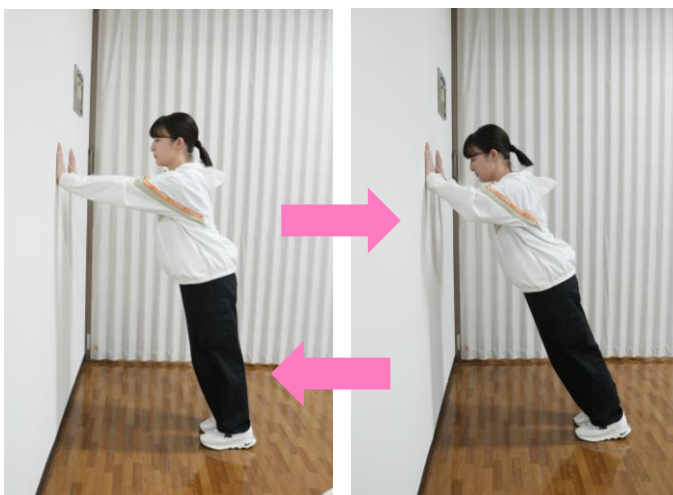
④カーフレイズ(ふくらはぎの筋肉)



足を肩幅に広げ、かかとの上げ下げを行います。

慣れてきたら、かかとをおろした時も地

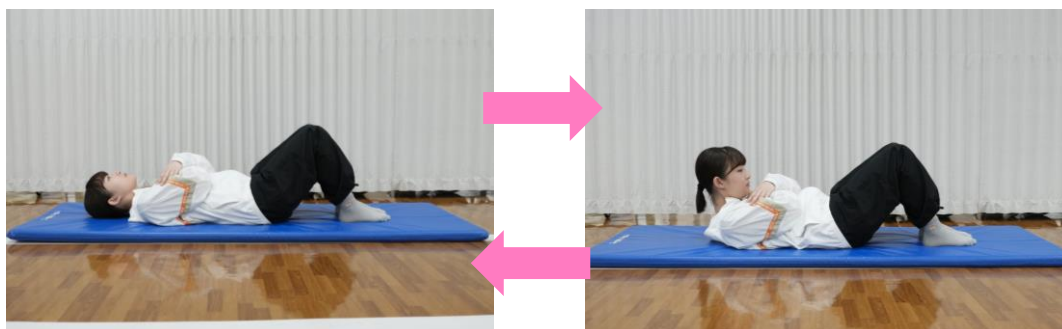
⑤壁腕立て伏せ(腕の筋肉)



壁に手をついて半歩下がり、腕の曲げ伸ばしを行います。

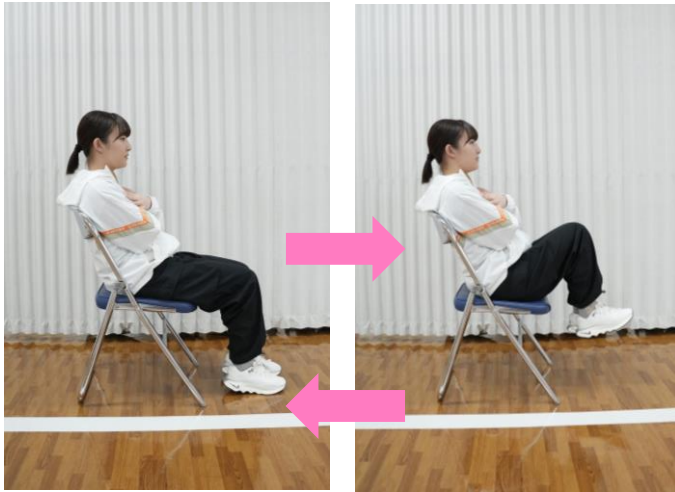
壁から離れるほど負荷が上がります。

⑥上体おこし(お腹の筋肉)



仰向けで膝を立てた状態から上半身をおこし、おへそをのぞき込みます。

⑦座位での足上げ(お腹の筋肉)



椅子に座った状態から両足を持ち上げます。

上げる時は素早く、戻す時は時間をかけ



各種疾患とその治療

弁膜症について



不整脈について



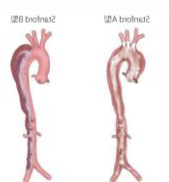
胸部大動脈瘤について



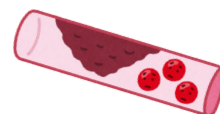
腹部大動脈瘤について



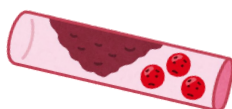
大動脈解離について



急性動脈閉塞症



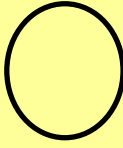
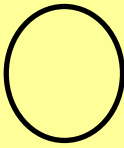
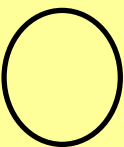
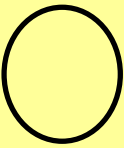
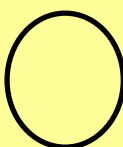
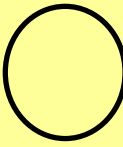
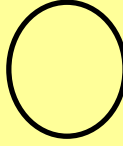
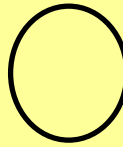
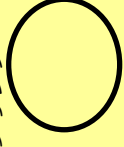
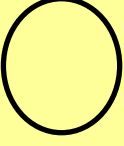
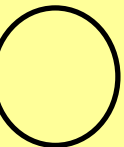
閉塞性動脈硬化症



下肢静脈瘤について



心臓リハビリ教室予定表

	月	火	水	木	金
13:00~13:20					⑩13:00~14:00 いざという時に備えて！ 【心肺蘇生法】 
13:30~14:15	①食事療法【心不全】 ～より良い食生活で 豊かな人生を～ 			⑬13:30~14:00 知っておきたい病気の話 ～CKD～  (eGFR 30以下)	⑪14:30~14:55 こんなに怖いタバコの真実 ～禁煙教室～ 
15:00~15:30	③ストレスと上手に 付き合うには 	④知っておきたい病気の話 ～心不全～ (家族参加可) 	⑥知っておきたい病気の話 ～動脈硬化から起こる病気～ (家族参加可) 	⑧知っておきたい お薬の話 (家族参加可) 	⑫15:00~15:30 食事療法【虚血性心疾患】 ～健康な生活は毎日の 食事から～ 
15:30~15:35	体操				
15:35~16:05		⑤自分でチェック 病気のサイン！ ～セルフモニタリング～ (家族参加可) 	⑦あなたもすぐに始められる 運動療法 (家族参加可) 	⑨日々の生活 あなたの 疑問にお答えします ～日常生活指導～ (家族参加可) 	

＊ 受講する際には＜心臓リハビリ教室予定表＞と心臓リハビリ手帳を持参してください。

監修：三菱京都病院 ハートケアチーム

2017 年 9 月作成

2025 年 4 月改定