

# 心不全の再発や再入院を防ぐための 心臓リハビリテーションと心不全療養 指導士の取り組み

## 長崎みなとメディカルセンター

心不全患者さんの生命予後を改善するための取り組み

### 心不全の再発や再入院を防ぐための、心臓リハ ビリテーションと心不全療養指導士の役割

#### Q1 心不全の再発を防ぐための 『心臓リハビリテーション』とは？

心臓リハビリテーションとは包括的なリハビリテーションのことを指します。身体機能の改善だけでなく食事の管理や薬の管理、体重や血圧管理などの自己管理などを含めて患者さんの良好な状態を目指し、患者さんに身に着けていただくことです。

その中でも理学療法士は身体機能を戻すリハビリテーションに関わっており、心臓疾患では運動耐容能の低下や体力の低下が顕著にみられるので、有酸素運動や筋トレ等の指導をすることで体力をつけ、患者さんご本人がその人らしい生活に戻っていただけるようなサポートをしています。

#### Q2 「心不全療養指導士」とは？ 専門性の高い資格を取得することでの変化は？

心不全はとりわけ自己管理が大事な疾患です。私は理学療法士なので患者さんがオーバーワークを防ぐための筋トレや体力づくりを指導しているのですが、心不全は運動だけでなく、食事や薬、生活習慣など様々な側面からのアプローチが必要であるため、専門分野のことだけでなく全体的に知っておくことで患者さんの再入院や再発予防に取り組むことができます。心不全療養指導士として、他の職種の専門を広く知っておくことで自分の専門性をより活かした指導に繋がりますし、他の職種の役割を知っておくことで他職種を繋げる役割を担うことができます。

心不全はステージA～Dまで段階を経ながら進行していく疾患であり、ステージ毎に関わり方が変わってきます。ステージA,Bの患者さんには心不全にならないための指導、ステージDの患者さんには緩和ケアの関わりなど幅広いかわり方を習得しておく必要があります。どのステージにおいてもその人らしく過ごしてもらうことが共通している目標です。

専門的な資格を取得することで患者さんの状態に合わせた指導の仕方を学ぶことができました。また資格を取得したことにより、他の職種の方が心不全のことを学びたいときの窓口になれています。

当院では心臓病の手帳やしおりがあるのですが、それをリニューアルし、心不全患者さんに今まで以上にわかりやすく指導できるような取り組みをらせていただいています。



心臓血管内科  
診療部長  
心臓リハビリテーション  
指導士

布廣 龍也先生



理学療法士  
心不全療養指導士

平田 ふみ代