



社会福祉法人 SAISEIKAI YOKOHAMASHI TOBU HOSPITAL
恩賜
財団 済生会横浜市東部病院

心臓病予防と運動

済生会横浜市東部病院

理学療法士

心臓リハビリテーション指導士 川村真



2025-01-30



CONTENTS

1. 心臓病・心臓リハビリテーションとは？

2. 運動療法の効果

3. 運動療法の内容

4. 運動療法の具体的な内容

5. 運動負荷量の設定

6. 普段の生活での注意点

7. まとめ

01

心臓病・心臓リハビリテーションとは？



心臓病とは？？



定義

心臓の構造や機能の異常
により生じる病気の総称

心不全 心臓弁膜症
冠動脈疾患(虚血性心疾患)
心筋症 不整脈
先天性心疾患

心臓病予防と運動について



心不全を引き起こす3大疾患

虚血性疾患

高血圧

弁膜症



生活習慣の予防

→ 心臓病の予防

心臓リハビリテーションの定義と目的



定義

心臓リハビリテーションは、心疾患を持つ患者が体力を回復し、再発を防ぐためのプログラム



目的

体力の回復
心機能の改善 再発予防

今回はこのプログラムの中の**‘運動’**についてのお話

02

運動療法の効果



運動による効果



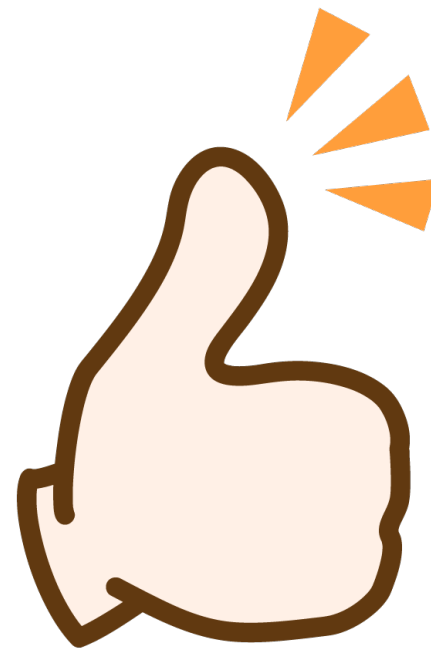
運動能力の向上
生活の質の向上



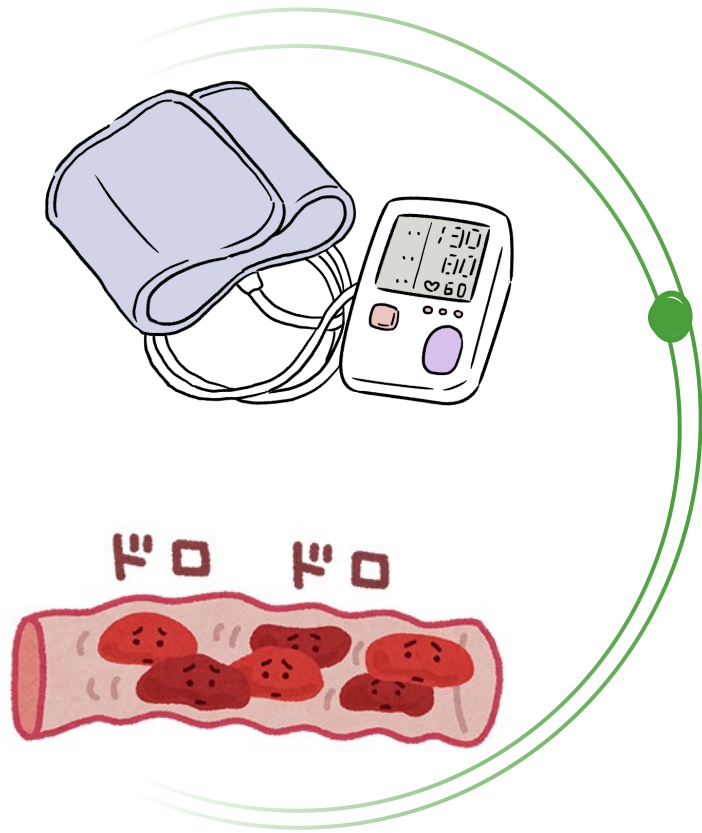
高血圧の改善
脂質異常症の改善



精神・心理面での安定



高血圧・脂質異常症に対する運動の効果



高血圧：

定期的な運動で降圧効果がある

ウォーキング（速歩）・ステップ運動・スロージョギング・ランニングなど
できれば毎日30分以上

1回につき少なくとも10分以上持続し、合計して1日40分以上運動

脂質異常症：

血中TGレベルの低下、HDLコレステロールレベルの増大効果がある

1日の合計30分以上の運動を毎日続けることが望ましい

最低条件…1週間に合計120分間の運動を行うor合計900kcalの消費

03

運動療法の内容



通常の心臓病患者さんへの運動プログラム

“ 運動実施の流れ

01

医師や理学療法士が
運動の種類や強度を設定

02

筋力トレーニング
有酸素運動
(ウォーキング, 自転車こぎ)

03

運動内容の再設定

心肺運動負荷試験について

現在の心肺機能や筋力に対して、
どの程度の強さの運動が適しているかを調べる検査



- 自転車エルゴメーターやトレッドミルを使用
- 運動中の心拍数や血圧を測定

* 保険適応になりますが、適応は疾患や状態など条件があります

段階的な運動の導入

急性期

(病院内での自宅退院にむけた運動)



回復期

(外来通院や在宅での運動)



維持期

(生涯にわたる運動習慣の確立)



患者さんの置かれている状況によって
運動の目的・内容は変わります

04

運動療法の具体的な内容



有酸素運動

ウォーキング

日常的に行いやすく、心肺機能を向上させる
週に3～5回、1回30分以上を目指す

サイクリング

ステーションナリーバイクの使用
軽い抵抗で10～15分から始める

水中エアロビクス

関節に優しい
水の抵抗を利用して筋力も鍛える



筋力トレーニング

“ 別名：レジスタンストレーニング（抵抗運動）

自重や抵抗バンドを使用

1セット10-15回を過度な疲労のない範囲で

全身の筋力、特に大きな筋肉の強化を

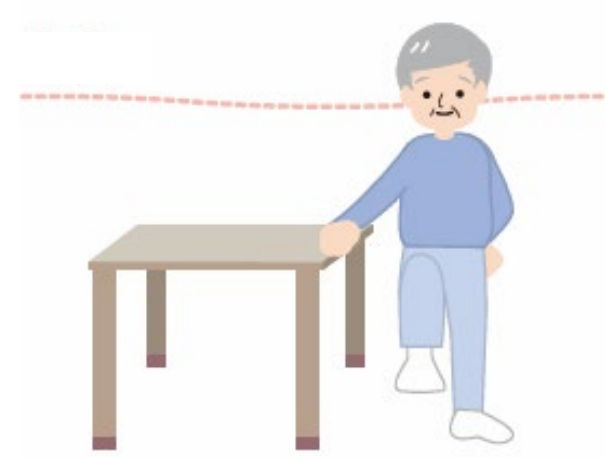
8-10種類くらいの運動ができればベスト



そのほかにも : ストレッチング、バランスエクササイズ

- ・筋肉の柔軟性を向上させ、ケガの予防
- ・特に太ももの裏やふくらはぎ

- ・バランスを保つための運動
- ・片足立ちやバランスボードを利用



05

運動負荷量の設定



運動の強さについて

息切れのしない強さ

会話をしながらできる



「ややきつい」と感じる

軽く汗ばむ

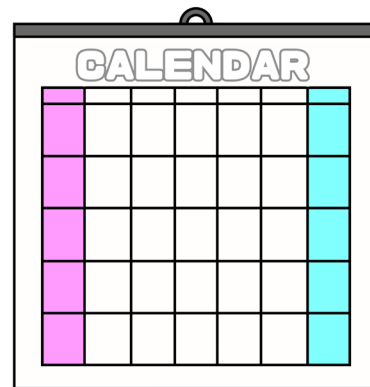
他には、心拍数から計算する方法があります

： $(220 - \text{年齢} - \text{安静時心拍数}) \times 0.4 \sim 0.6 + \text{安静時心拍数}$

運動の時間・頻度について

運動時間は
連続30～60分程度

1日に20分ずつ2回
に分けてもOK



頻度は
有酸素運動：週3日以上

筋トレ運動：週2-3回

運動時の注意



- ・食後すぐや極端な気温での運動を避ける
- ・準備運動・整理体操をしっかり行う
- ・体力にあった運動をえらぶ
- ・息切れや胸の不快感がある場合は中止し医師に相談

06

普段の生活での注意点



生活習慣を変えていきましょう

食事の管理：バランスのとれた食事、塩分・脂肪分を控えた食事

ストレス管理：リラックスできる時間、趣味や家族との時間を大切に

禁煙：禁煙の徹底は必要



血圧や体重を定期的に測定



異常があれば早めに医師に相談



まとめ





- 心疾患を持つ方が健康を回復し、再発を防ぐための手段
- 心臓病でない方も基礎疾患がある場合は、心臓病に発展しないよう予防していくのに、運動は有効な手段の一つ
- 運動は方法や注意事項を確認して実施する
- 生活習慣を整えるなど、日常生活の振り返りも重要



社会福祉法人 SAISEIKAI YOKOHAMASHI TOBU HOSPITAL
恩賜 財団 済生会横浜市東部病院

*Thanks for your
attention*

