みなさまの健康と心の支えに

小千谷総合病院 地域連携だより

第30号

新潟厚生連

発行：ＪＡ新潟厚生連　小千谷総合病院　患者サポートセンター
〒947-8701 小千谷市大字平沢新田111番地
TEL．0258-81-1616(直通)　FAX．0258-81-1602(直通)

小千谷ではじまる 地域に根差したリハビリ活動

包括的心臓リハビリテーションで紡ぐ健康寿命の延伸

小千谷総合病院　内科（循環器内科）　小　幡　裕　明
（新潟大学大学院医歯学総合研究科　循環器内科
地域連携のための内部障害リハビリテーション学講座）

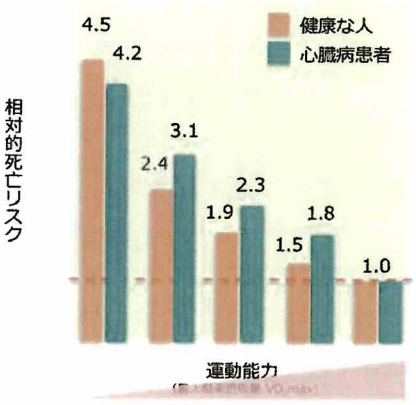
地域連携だよりをご覧の皆さん、はじめまして！新潟大学循環器内科の小幡裕明と申します。私は循環器内科学を専門とし、心臓リハビリテーションを通じた疾病予防や地域連携について研究をしています。この４月から小千谷総合病院のスタッフと協力し、新たな取り組みを展開することになりました。本稿では、この活動について地域の皆さんに広くご理解を得たいと考え、心臓リハビリテーション、さらには内部障害リハビリテーションに関しての概説を行います。

◆世界をリードする高齢化社会、日本

「人生100年時代」と呼ばれる現代、日本をはじめとする先進国では、超高齢化と少子化が同時に進行し、社会全体の構造や価値観に大きな影響を与えています。長寿は喜ばしいことですが、特に高齢期において、いかに充実した人生を送るかが重要なテーマとなっています。その理想像は個々に異なり、医療者に求められる役割も、単に疾患を診断し治療することにとどまらず、患者がより良い生活を送るための包括的なサポートへと変化しています。

◆何が寿命を決めるのか？

医療技術の進歩により、多くの疾患に対する治療法が確立されていますが、寿命を左右する最も重要な要素は、疾患そのものではなく、体力（運動耐用能）に代表される身体機能です。特に高齢者においては、臓器の寿命よりも身体機能の寿命を延ばすことが重要と考えられるようになりました。また、「予防は治療に勝る」という格言があります。この言葉は、16世紀のオランダの哲学者



Meyers, et al. NEJM 2002: 346: 793

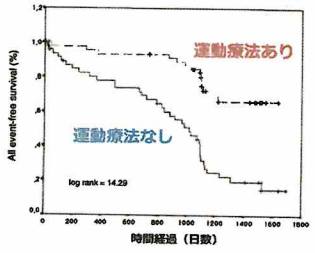
デジデリウス・エラスムスに由来し、現代の医療や公衆衛生の基本理念として広く認識されています。包括的心臓リハビリテーションは、これらの考え方を具体化した治療プログラムです。

◆包括的心臓リハビリテーション

「リハビリテーション」というと、何らかの障害を負った方がその機能回復を行うための治療を思い浮かべるかもしれません。特に運動療法や物理療法をイメージすることが多いでしょう。しかし、心臓リハビリテーションは、心臓病を抱える患者が体力を回復し、自信を取り戻し、再発や再入院を防ぎながら、快適な生活を送るための総合的な活動プログラムです。これは、専門知識を持つ医師、理学療法士、作業療法士、看護師、薬剤師、臨床心理士、ソーシャルワーカーなど、多くの専門医療職が協力して行う“包括的な”プログラムであり、運動療法だけでなく、学習活動や生活指導、カウンセリングも含まれます。

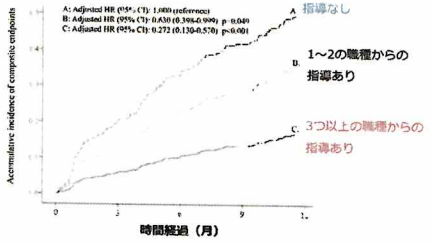
心疾患を抱える患者に運動を推奨することは、一見リスクが高いように思えるかもしれません。しかし、適切に管理された運動は、骨格筋や末梢血管機能、自律神経機能を改善し、結果的に心臓への負荷を軽減し、運動耐用能を向上させる効果があります。心臓リハビリテーションでは、医療スタッフの監督の下で安全かつ効果的に運動を行い、その方法を患者が習得することで、リスクを最小限に抑えつつ、最大の効果を引き出すことができます。入院診療においては治療的ケアチームと両輪の役割を果たし、体力や筋力の向上、精神機能の安定、疾病管理教育を行います。また外来診療においては、継続的な運動指導の他に、時間をかけた疾病管理指導を分担でき、特に生活における安心感の向上、自信の回復は現場で強く実感できるものです。

心不全患者さんの死亡や入院の回避率



Belardinelli R, et al. Circ.; 1999; 99; 1173より

多くの専門職が関わるほど死亡や再入院発生が低い



Kinugasa Y. et al. BMC Health Services Research. 2014; 14: 351より

◆小千谷総合病院における包括的心臓リハビリテーションチームの誕生

令和６年４月、小千谷市の支援により、新潟大学循環器内科に「地域連携のための内部障害リハビリテーション学講座」が設立されました。この講座のもと、小千谷総合病院では心臓リハビリテーションプログラムの準備が進められ、７月から入院中の心疾患を抱える患者へ、８月からは外来患者にも包括的なリハビリテーションを提供できるようになりました。人口減少が進む新潟県中越地区において、小千谷総合病院は小千谷市で唯一の総合病院として、急性期診療とリハビリテーション、退院支援を統合した回復期機能を充実させることが求められています。包括的心臓リハビリテーション活動を通じて、患者の生活の質を向上させ、再入院や再発を防ぐための充実したケアを提供することが第一の目標です。同時に、中越地区の高次病院からの退院支援目的の転院、さらにはクリニックや介護施設との医療・介護ケアの連携の柱となれる存在を目指します。

◆少子超高齢化の波とリハビリの役割

包括的心臓リハビリテーションの使命も、超高齢化の進展に伴い変化しています。高齢患者に対しては、単に寿命を延ばすことよりも、どのように充実した人生を送るかが重要です。ACP（アドバンス・ケア・プランニング）は、患者とその家族が将来の医療や介護について事前に計画を立てるプロセスです。リハビリテーションは、このACPの支援において重要な役割を果たします。

臓器の機能が低下しても、日常生活を自立しておくるための体力や機能が維持されていれば、患者は生活の質を保つことができます。特に身体機能が低下した高齢患者においては、加齢による不可逆的な身体機能の低下を適切に評価し、身体機能の寿命を考慮した包括的ケアを提案することが重要です。リハビリテーションの場は、単なる機能回復の治療を超え、身体機能寿命と合わせた包括的支援プログラムの提示を行う、望まれるACPの実践の場となるのです。小千谷総合病院では、包括的心臓リハビリテーションの多職種チームの活動により、入院中のリスク管理を行いながら最適な運動療法を実施し、身体機能低下を防ぎ、さらに、疾病管理教育や退院後の生活支援を計画します。また、外来における通院リハビリにも力を入れ、運動療法の習慣化や生活指導を含めた疾病管理の強化を行います。この活動を通して、近隣の医療機関や介護系施設と積極的に協力し、ACP支援の目標を共有した活動ができればと考えます。

◆内部障害リハビリテーションという視点

高齢患者の多くは、心疾患のみならず、複数のリハビリ適応疾患を抱えています。私たちの研究では、心臓リハビリの対象患者の91％が他のリハビリ適応疾患を併存していました。高齢患者の包括的ケアを行う際には、特定の臓器に限らず、内臓疾患全体の機能障害を総合的に捉えたリハビリテーションプログラムを、個々の患者に合わせて設計し、より効果的なケアを提供することが必要です。内部障害リハビリテーションの概念は、このような総合的アプローチを示しています。

◆小千谷からの発信

小千谷総合病院における包括的心臓リハビリテーションは、高齢化が進む地域社会に根ざした活動を目指しています。心臓リハビリテーションの成熟が進むにつれ、内部障害リハビリテーションとして、その効果を高齢患者や家族、さらには医療・介護の連携にも波及させたいと考えています。この活動はまだ始まったばかりですが、皆様のご支援とご意見を頂きながらこの取り組みを発展させ、他の地域の理想的なモデルとなるよう、小千谷からの発信を行いたいと考えています。

通院心臓リハビリテーションのご案内

心臓リハビリテーションは医療保険が適用される診療行為であり、具体的には、図に示された基準を満たす方が対象となります。

- 心筋梗塞、狭心症の方
- 開心術後、経カテーテル的大動脈弁置換術（TAVI）後の方
- 大動脈解離、大動脈瘤、大血管術後の方
- 閉塞性動脈硬化症（ASO）で間欠性跛行を呈する方
- 慢性心不全で以下のいずれかの方
  - ①LVEF＜40%
  - ②BNP ≥ 80 pg/mL　または　NT-proBNP ≥ 400 pg/mL
  - ③心肺運動負荷試験（CPX）　Peak VO_2 ≤ 80%

当院ではまず、心臓リハビリテーションの診察外来（毎週火曜日）を受診していただき、疾病状態や治療状況、リスク評価を行います。必要に応じて外来検査も実施します。その後、通院リハビリテーションを開始しますが、１～２週間に１回、１回１時間のリハビリ実施を行う方が多いです（予約制です）。体調の確認後、ウオームアップを行い、必要に応じて筋力トレーニングや有酸素持久運動（自転車運動や歩行運動）を実施します。最後にクールダウンを行い、リハビリを終了します。心電図や血圧モニタリングを用いた効果的な運動強度を設定し、ご自宅での自主トレーニングを指示します。また、個別にカウンセリングや疾病管理指導も行いながら、３～５カ月程度のプログラムを実践し、個々の目標達成達度を評価します。その後は、長期的な通院や定期的な身体機能評価を、患者さんと相談しながら進めていきます。

心臓リハビリテーション申し込み方法

- **担当医は循環器内科 小幡裕明医師です**
- **診療日は毎週火曜日，予約時間は**

9：20～9：40	9：40～10：00
10：20～10：40	10：40～11：00
11：20～11：40	11：40～12：00
13：20～13：40	13：40～14：00
14：20～14：40	

①当院の「紹介患者事前申込書」をご利用ください
②「受診希望日」には火曜日の希望日をご記入ください
※ご希望に沿えない場合もありますが希望の予約時間がありましたらご記入ください
③「ご紹介目的」の欄に **心臓リハビリ希望** とご記入ください
④患者情報・保険情報等は従来通りご記入いただきＦＡＸをお願いいたします

お問い合わせは〈患者サポートセンター・病診連携　事務：平沢〉までご連絡をお願いいたします。

編集後記

地域連携支援部長　家里　裕

今回は８月１日に開始された心臓リハビリテーションについて御紹介致します。今年４月に小千谷市の支援により新潟大学循環器内科に「地域連携のための内部障害リハビリテーション学講座」が設立されました。

この講座のもと小千谷総合病院で心臓リハビリテーション開設の準備を行い、漸く８月１日から開始されました。

心臓あるいは他の臓器の機能が低下しても適切なリハビリで身体機能の維持・向上を目指す取り組みです。

本文を参照していただき、適応ある患者様を紹介していただければと存じます。宜しくお願い致します。