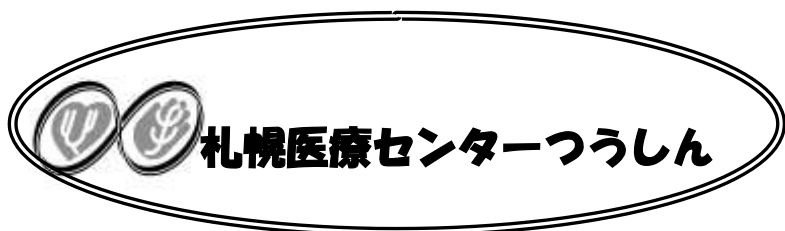
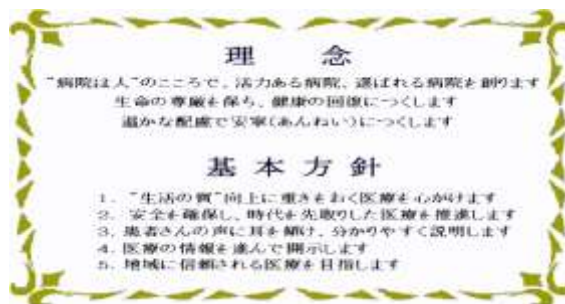


診察などでお待ちの間にお読み頂くパンフレットです。



平成 30 年 9 月 1 日 発行
K K R 札幌医療センター
〒 0 6 2 - 0 9 3 1
札幌市豊平区平岸 1 条 6 丁目 3 - 4 0
電話 (0 1 1) 8 2 2 - 1 8 1 1
<http://www.kkr-smc.com>

(30-9 号)



健康関連用語 - シリーズ 106

9 月 (長月) のこよみ

- 9 月 8 日 (土) 白露
- 9 月 17 日 (月) 敬老の日
- 9 月 23 日 (日) 秋分の日

暑さの中にも新涼を感じられる頃となりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

9 月 3 日は「秋の睡眠の日」です。「睡眠の日」は、睡眠に関する正しい知識の普及・啓発を目的に、睡眠健康推進機構(財団法人 精神・神経科学振興財団)が平成 23 年(2011 年)に決めました。World Association of Sleep Medicine が定めた World Sleep Day にあわせて 3 月 18 日を「春の睡眠の日」、日本独自の睡眠の日として「ぐっ(9)すり(3)」の語呂合わせから、9 月 3 日を「秋の睡眠の日」としています。

現在、日本では国民の 4 人に 1 人以上が睡眠障害を抱えており、自覚していない人も含めると、更に多くの人が睡眠に関わる健康に問題があるといわれています。

では、日本に住む人の平均の睡眠時間はどのくらいなのでしょう。総務省統計局が実施している「社会生活基本調査」では生活時間の配分や余暇時間における主な活動の状況などを調べています。平成 23 年の調査の結果から、睡眠時間の移り変わりを見てみると、昭和 51 年(1976 年)には平均で 8 時間 1 分の睡眠をとっていたのが、平成 23 年(2011 年)には 7 時間 25 分と、30 分以上も減っています。

慢性的な睡眠不足は、生活習慣病やうつ病を引き起こしたり、交通事故の原因となったりします。心と体の成長や健康の維持・増進、安全な生活のためには、良質な睡眠が欠かせません。

だんだん涼しくなって過ごしやすくなるこの季節、「秋の睡眠の日」をきっかけに自分の睡眠習慣を振り返ってみませんか。

当院は「敷地内全面禁煙」となっております

「心臓リハビリ」をご存知ですか？

リハビリテーション科主任

認定理学療法士（循環）・心臓リハビリテーション指導士

江端 純治

みなさんは「心臓リハビリテーション（以下、心臓リハビリ）」をご存知でしょうか？ 2012年に天皇陛下が心臓の手術（冠動脈バイパス術）を受けられたことをきっかけに、この心臓リハビリが注目を集めました。

「心臓の病気は安静に」「心臓手術後は安静に」とされたのは昔のことで、今では、早期から体を動かす方が、回復が早いことがわかりました。さらに、退院後も引き続き運動を続けることが、動脈硬化を改善させたり、心臓突然死を減少させたりすることがわかりました。2011年に出された研究報告では、心筋梗塞後に心臓リハビリを行ったグループは、行わなかったグループに比べ、総死亡率が26%、心臓関連の死亡率が36%、心筋梗塞の再発が47%も減ったと報告されました。また、冠動脈バイパス術後でも同様に、総死亡リスクが46%も減少したことが2013年の米国の研究で報告されました。

当院が実施している一般的な心臓リハビリプログラムは以下のような手順で進みます。狭心症で冠動脈バイパス術を行った場合、ベッドに寝ているのは一晩ほどで、順調なら術後翌日（1日目）には起きて座り、2日目には歩きはじめ、5日目には300メートル歩きます。7日目には当院1階のリハビリテーション室で自転車エルゴメータ（固定式自転車運動機器）などを用いた運動療法を徐々に始めていきます。約2週間で退院し、希望者は退院後も通院で3～5ヵ月間心臓リハビリを継続します。

心臓リハビリは、“リハビリ”という言葉がついているため、心臓疾患の病後の“機能回復訓練”のことだけを指していると思われがちですが、実はそうではありません。心臓リハビリには心臓疾患の症状改善や病態の進行予防および再発予防に必要なあらゆる取り組みが含まれます。つまり、心臓リハビリでは、運動療法を基礎とし、食事療法や禁煙、服薬管理、疾病管理（病気を自ら管理し生活を調整すること）、不安やストレスの緩和（心理療法）なども併せて行います。これら全て含めて心臓リハビリなのです。こうすることで効果がより一層発揮されることが多くの研究で明らかになっています。

当院ではこの心臓リハビリを医師、看護師、理学療法士、薬剤師、管理栄養士などで構成する医療チーム（心臓リハビリチーム）で推し進めています。チームでは、患者さまにわかりやすく心臓リハビリのポイントをお伝えすることを目標に、心臓リハビリのテキスト「からだところろに効く心臓リハビリテーション ～心臓・血管疾患の再発予防のために～」を作成しました。当院のローソンで販売しておりますので、ぜひ手にとって参考にしてみてください。