

心臓リハビリテーションと栄養



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、心臓病患者さんの全身状態を改善し、病態の進行を抑制・軽減し、再発・再入院・死亡を減少させて、快適な生活を実現することをめざすプログラムです¹⁾。このなかで、食事や栄養についても支援を行います。

1) 2021年改訂版心血管疾患におけるリハビリテーションに関するガイドライン。

心臓リハビリテーションと栄養管理

心臓リハビリテーションにおける栄養指導では、

- ①過栄養の結果である生活習慣病に対する栄養管理
- ②心不全の進行による低栄養に対する栄養強化

の2つの面を重視します²⁻³⁾。心臓リハビリテーションにおける栄養指導では、主に理想体重、脂質、タンパク質の目標量を設定して、普段の食事の中で気を付けるべきことを一緒に考えます。毎日の食生活の中でのコツ(辛くない減塩生活、低カロリーでも満足できる食事など)について提案します。

2) 2017年改訂版急性・慢性心不全診療ガイドライン。

3) 2018年版心不全患者における栄養評価・管理に関するステートメント。

患者さん個々に合わせた栄養指導を行っています。



栄養素

ポイント

タンパク質(1.0-1.5g/理想体重(IBW)/日)	大豆、魚を選ぶ
脂質(目標エネルギーの20-30%)	動物脂肪・乳脂肪を避け、青魚を選ぶ
炭水化物(目標エネルギーの50-60%)	食物繊維を増やし砂糖を避ける

心臓リハビリテーションのプログラムは？

当院で行っている心臓リハビリテーションについて…

入院・外来ともに心臓リハビリテーションを実施しています。

リハビリ内容としては、有酸素運動(歩行、自転車エルゴメーターなど)、レジスタンストレーニング(筋トレ)を行っています。リハビリ中にはバイタル測定を行い自覚症状を確認しながら運動負荷を調整しています。

※外来リハビリの方には運動前に心肺運動負荷試験(CPX)を実施して適切な運動負荷を処方して行います。興味がある方は当院、毎週火曜日、心臓リハビリ相談外来に相談して下さい。



【編集後記】2018年に「循環器病対策基本法」が制定され、「地域の医療資源を含めて多職種が連携する体制」と「循環器病に複数の合併症が併存した高齢患者に対応したリハビリテーションの推進」が推奨されました。当院も「横浜市心臓リハビリテーション推進事業」に参加しています。是非当院の循環器内科のホームページもご覧ください！

NST委員会 谷江(総合診療科)、正田(理学療法室)、岡田(4C)