

市民病院

もっと耳寄り情報



市民病院  
☎ 66・2200

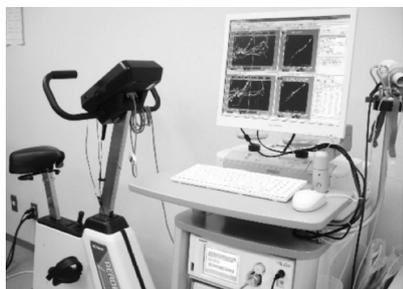
## 心臓リハビリテーション

～心血管疾患にも運動が有効～

心臓リハビリテーションとは、心筋梗塞、狭心症、心不全や、大動脈解離、閉塞性動脈硬化症などの心血管疾患の患者さんに対して、その方に適した運動を段階的に行うものです。

心血管疾患は運動したときに症状が出現し、どのくらい動けるのが重症度の判定因子の一つです。

心臓が悪いのに運動しても良いの？と不安に感じられるかも知れませんが、当院では大学病院でも実施されている運動負荷試験（CPX）を導入しています。医師の立ち会いのもと、運動中の呼吸や心臓の状態を分析しながら自転車こぎをする検査です。自覚症状を伴わない危険な兆候や、運動負荷の限界、その方にとって安全で効果的な運動の強さを知ることができます。（病状によっては、運動療法が適さない場合もあります。）



その結果から医師が運動処方を作成し、心臓リハビリテーション指導士である理学療法士がリスク管理をしながら、筋力訓練や酸素運動などの運動療法を中心に実施します。

体力が回復し楽に動けるようになるだけでなく、動作時の心血管への負担の軽減、動脈硬化や高血圧などの心血管疾患の危険因子の改善、再発や悪化の予防などの効果があります。

心臓リハビリテーションを受けるには、当院の循環器内科を受診のうえ、ご相談ください。

## 市民病院健康講座

身近なお口の中のこと。健康で暮らすために知っておきたいお話です。口内が乾燥している、痛みや違和感がある方は、ぜひお越しください。

テーマ

「口腔粘膜疾患の診断と治療」  
～お口の中の気になる病気について～

とき 12月8日（金）午後2時～3時

ところ 市民病院2階講義室

講師 市民病院

歯科口腔外科部長 竹本 隆

※ 参加無料、申し込み不要。



医療機関の使い分け

かかりつけ医を持ちましょう



## 先生に聞いてみた!



### インタビューボタン

第9回 循環器科 医師 恒川岳大



Q 先生のご出身は？ A 岡崎市です。

Q 循環器科の業務ってどんなこと？

A 心機能を診るための超音波検査、狭心症の疑いがないかの運動負荷検査、血管の評価のためのカテーテル検査や治療を行っています。

Q 狭心症と心筋梗塞の違いは？

A 狭心症は血管が細くなり血液の流れが悪くなる病気で、心筋梗塞は血管が詰まってしまう病気です。

Q 狭心症の初期にはどんな症状がありますか？

A 動いた時に胸が苦しくなります。その後、安静にしているでも30分以上症状が続けば、心筋梗塞の可能性が高いです。

Q 狭心症の予防はどうしたらよいですか？

A 運動する、食事に気をつける、禁煙するといった一般的な動脈硬化の予防をすることが重要です。

Q 先生の健康管理法は？

A よく食べ、よく動き、よく眠るです。

Q 患者さんや地域の方々にと

A 高血圧、糖尿病、脂質異常症を放置すると怖い病気になる危険性が高くなります。きちんと検診を受け、かかりつけ医で治療を受けるようにしてください。

今回は整形外科の先生です