

リハビリ ♥ 通信

Vol.5 2023年8月

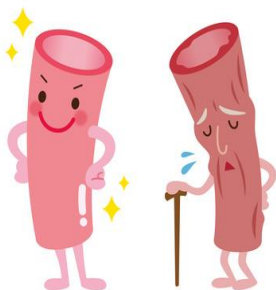


心臓リハビリテーション豆知識

心リハの効果④ 【血管疾患の手術後や保存療法】

今回ご紹介する血管疾患の手術後や保存療法とは、大動脈解離や大動脈瘤、閉塞性動脈硬化症などに対し、人工血管を置換する手術後や薬物療法による治療のことを指します。このような治療を行った患者様に対しての心リハ実施には、様々な効果があります。

血管疾患患者に対する4つの効果



- ① 身体機能の改善により**在院日数の短縮**
- ② **早期離床**により、感染や肺炎などの**合併症発生率低下**
- ③ 早期社会復帰や**社会復帰率向上**
- ④ **生命予後**や退院後**生活の質の改善**

心リハの効果は今月号で終わりです。9月は、心リハの内容（有酸素運動）に関して勉強しましょう！

この時期に気を付けたいこと

運動可能な温度知って、熱中症予防を！

～高温、多湿での体への影響は？～



理学療法士 林 英治



暑い日に運動を行うと、多いときに1時間で1000～2000mLもの汗が出ます。しかし、8月の高温に多湿が加わると汗が出て蒸発しにくくなり、容易に体温が上昇してしまいます。体温上昇を防ぐ為には、適度な水分補給やクールタオルなどを首に巻いて、熱中症対策をしていきましょう！

熱中症予防の為の運動方針

※湿度が高ければ、1ランク上の運動処方となります！

35℃～	運動原則禁止	特別な場合以外は、運動禁止
31℃～	厳重警戒	激しい運動は避ける。運動に慣れていない方は運動中止
28℃～	警戒	熱中症の危険が増すので、積極的な休息を。30分の運動まで
24℃～	注意	熱中症の徴候に注意するとともに運動の合間に積極的な水を補給する
	ほぼ安全	熱中症の危険は小さいが水分補給は必要である

8月に運動をするなら、温度が下がった早朝や日没後にするなど、運動のタイミングを工夫しましょう！

24時間体制の高度な循環器専門病院



イムス葛飾ハートセンター リハビリテーション科