

# リハビリ ♥ 通信

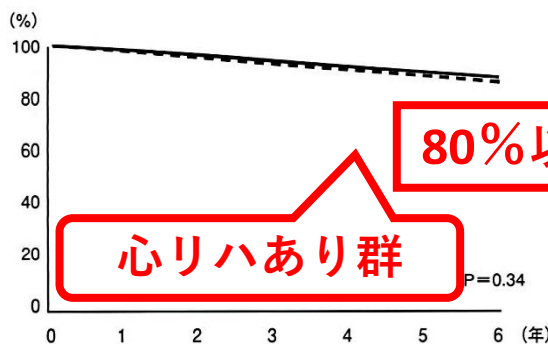
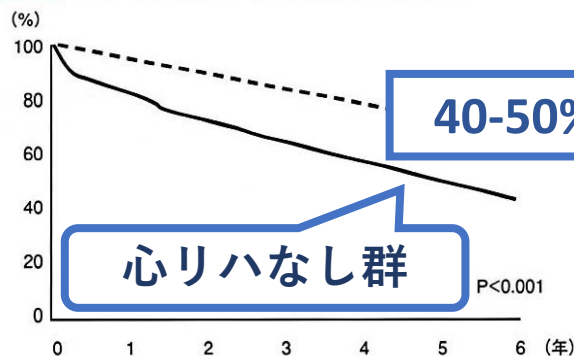
Vol.2 2024年5月



## 心臓リハビリテーション豆知識

### 心リハの効果① 【虚血性心疾患】

運動療法は心筋梗塞後の3年生存率を50%以上改善すると言われています。  
グラフは心リハあり群と心リハなし群の比較です。実施群では生存率が高くなっています。



心リハを通して、長く健康でいられるように一緒に頑張りましょう！

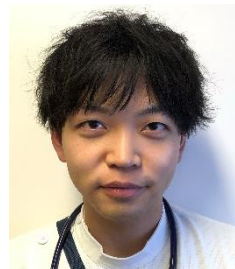
(Witt BJ, et al. J Am Coll Cardiol 2004 : 44 : 998)

## リハビリスタッフから

ストレスを抱えることは、  
寿命を縮める行為です！



作業療法士  
小林 勇基



心疾患に罹患した患者さんは、うつ病を発症するリスクが高くなると言われています。  
うつ病の原因はストレスになります。そのため、自分のストレスに気付き、対処していくことが重要です。ストレスを減らすことはできますが、ゼロにすることはできないので、  
ストレス対処能力を養う必要があります。今回はストレスで生じる症状を紹介します。

### 精神症状

- ・ 不安・億劫
- ・ やる気が出ない
- ・ 集中できない

### 身体症状

- ・ 眠れない・頭痛
- ・ 眩暈・耳鳴り
- ・ 動悸・食欲不振

### 行動

- ・ 飲酒喫煙量↑
- ・ 衝動買い
- ・ ケアレスミス

上記の症状が出ている際は要注意！

スタッフまでご相談下さい。対処方法を一緒に考えていきましょう(^^) /

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