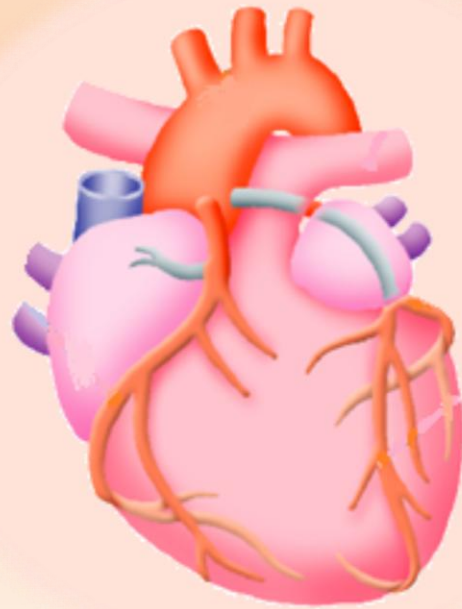


心臓リハビリテーション アンケート結果



平成29年4月

診療部 リハビリテーション科

～まえがき～

心臓リハビリテーションに参加された方を対象に、生活習慣や運動習慣についてアンケート調査をさせていただきました。

本調査にご協力頂きました患者様に、心より御礼申し上げます。

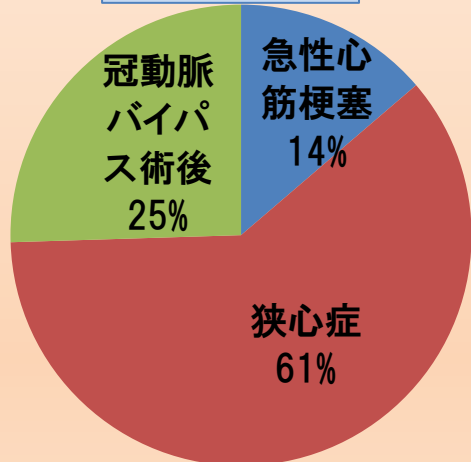
～調査方法～

- ・対象者：当院の心臓リハビリに参加された経験があり、現在通院中の
急性心筋梗塞、狭心症、冠動脈バイパス術後
のいずれかに該当される75名
- ・回答数：51名(回答率:68%)
- ・方法：質問紙を用いて調査(選択および自由記載)
- ・調査期間：平成28年8月～10月

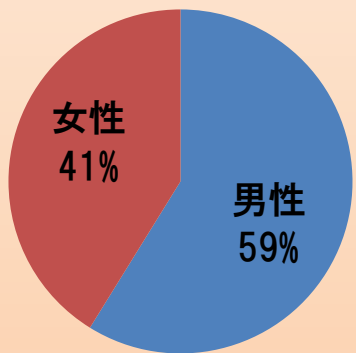
○ご協力頂いた方の情報



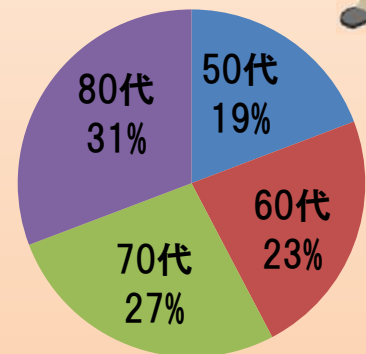
疾患の内訳



性別



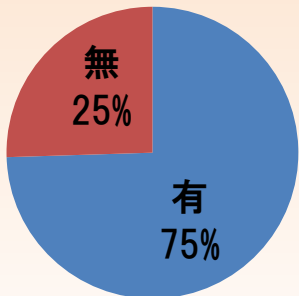
年齢



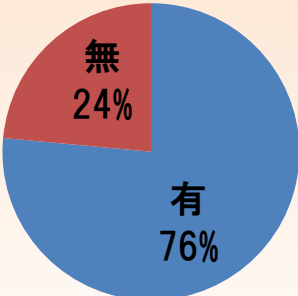
**リハビリ前後で
肥満は有意に減少！**

冠危険因子(注1)の有無

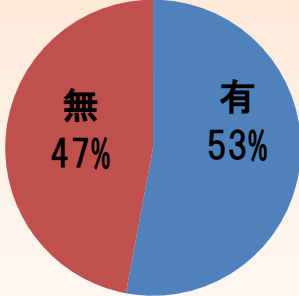
高血圧



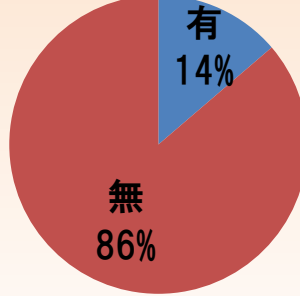
脂質異常症



糖尿病

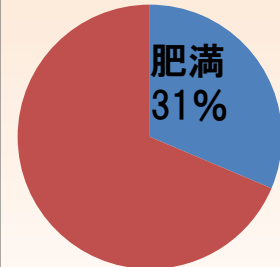


家族歴

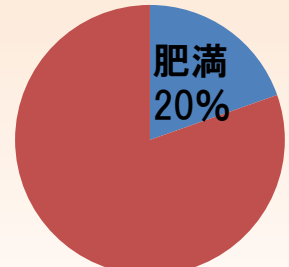


肥満の有無

開始時



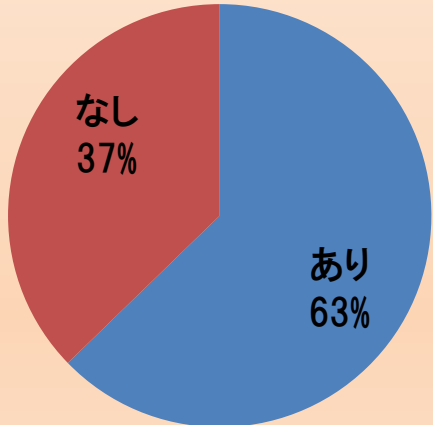
現在



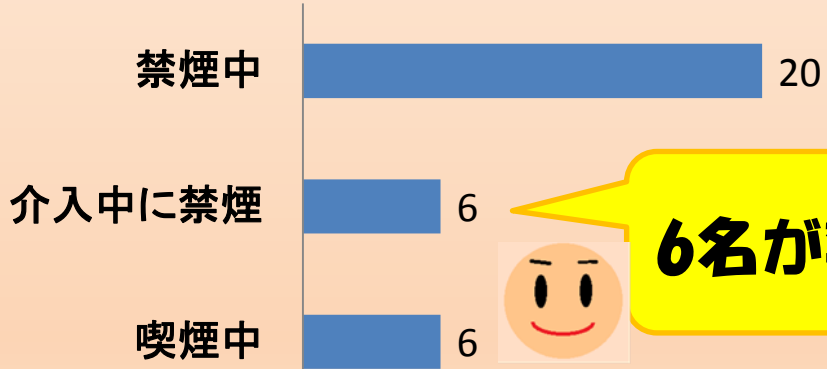
(注1) 冠危険因子とは、冠動脈硬化の根源となる疾患です。これらを多く有するほど発病・再発リスクが高いとされています。

○現在の食事や嗜好品に関する調査

喫煙歴(注2)



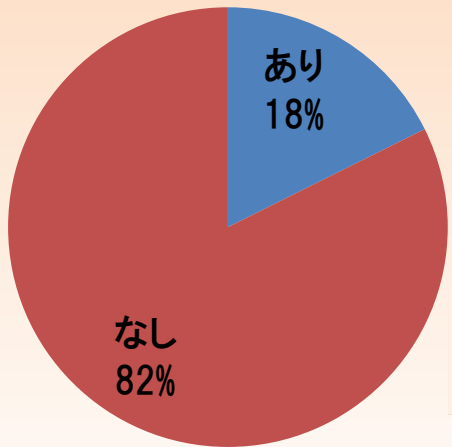
現在の喫煙の有無(喫煙歴がある方)



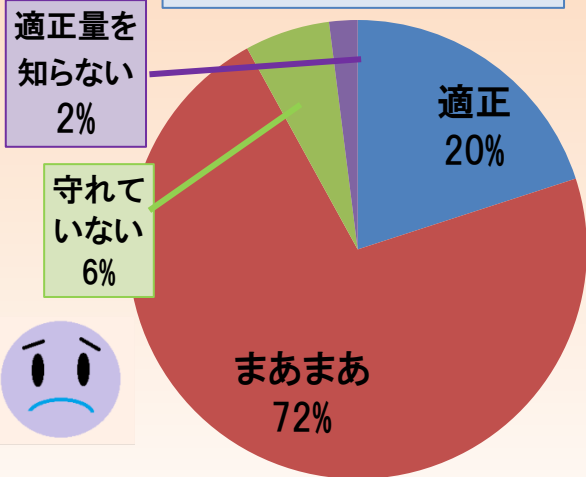
6名が禁煙に成功!



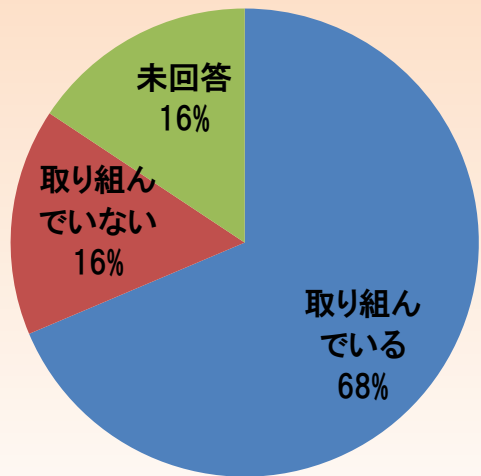
飲酒習慣の有無



塩分摂取量の管理



適性体重への取り組み



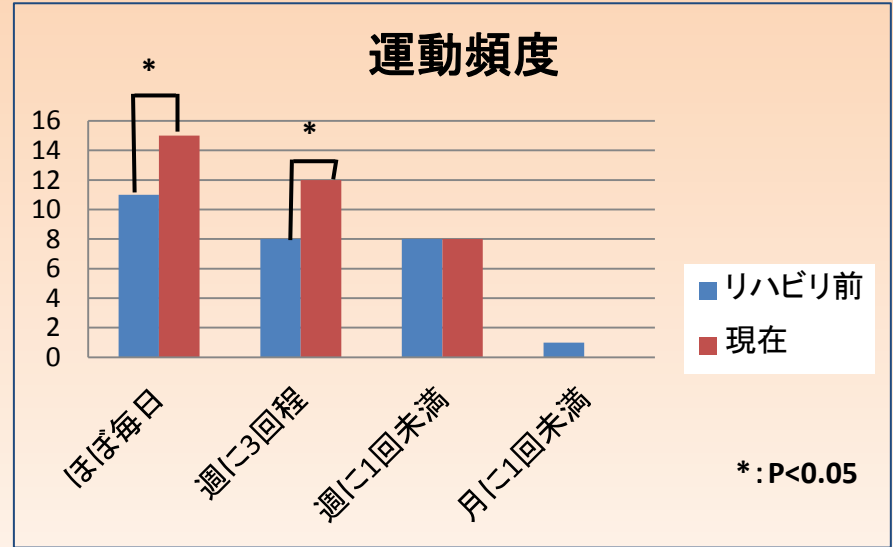
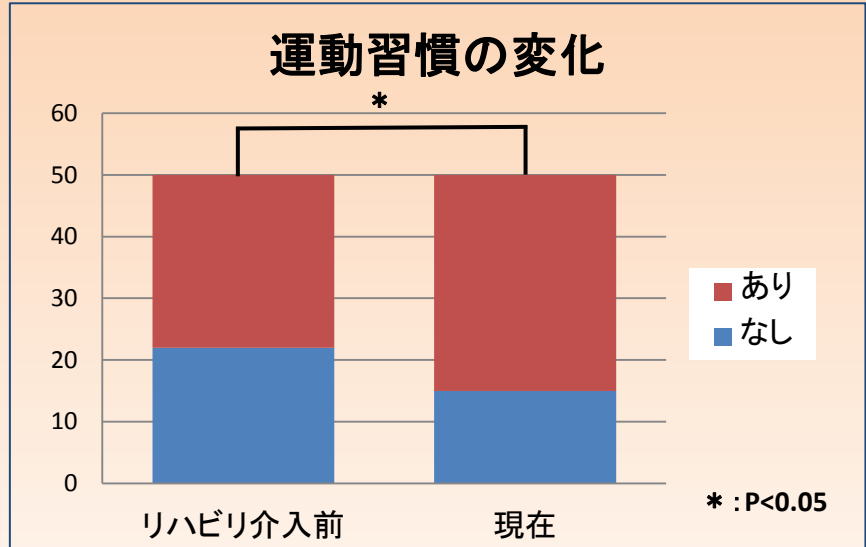
(注2) 本調査の喫煙歴には、現在喫煙中、または過去に喫煙していたが現在は禁煙している方も含みます。

○リハビリ介入前後での運動習慣に関する調査①

○運動は身体能力向上と冠危険因子の改善に効果があります(注3)

運動様式	推奨頻度	推奨時間	推奨強度
有酸素運動 (ウォーキング・エアロバイク等)	週3~5回	20~60分	やや楽~ややきつ と感じる程度

[表1] 推奨される運動頻度および時間

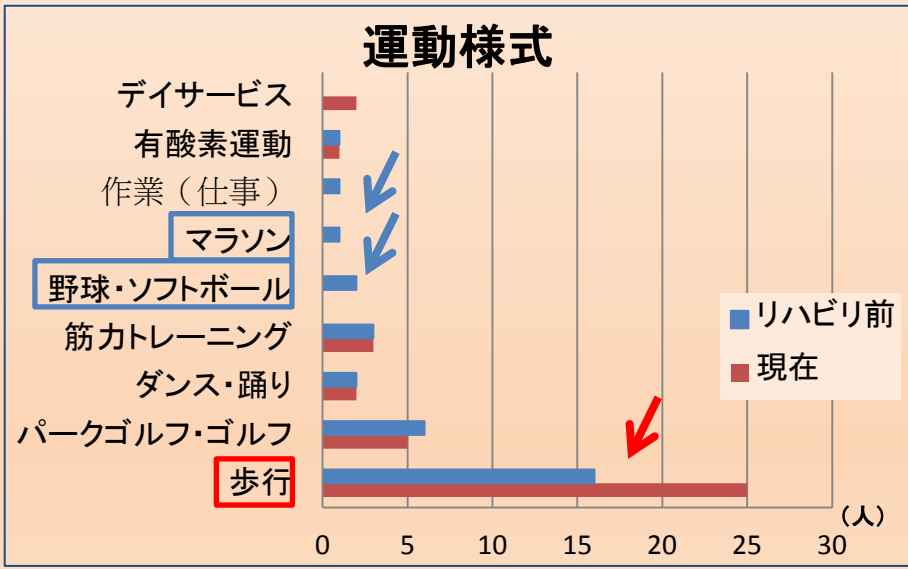


**運動習慣 (運動頻度) は
リハビリ介入後有意に増加!**



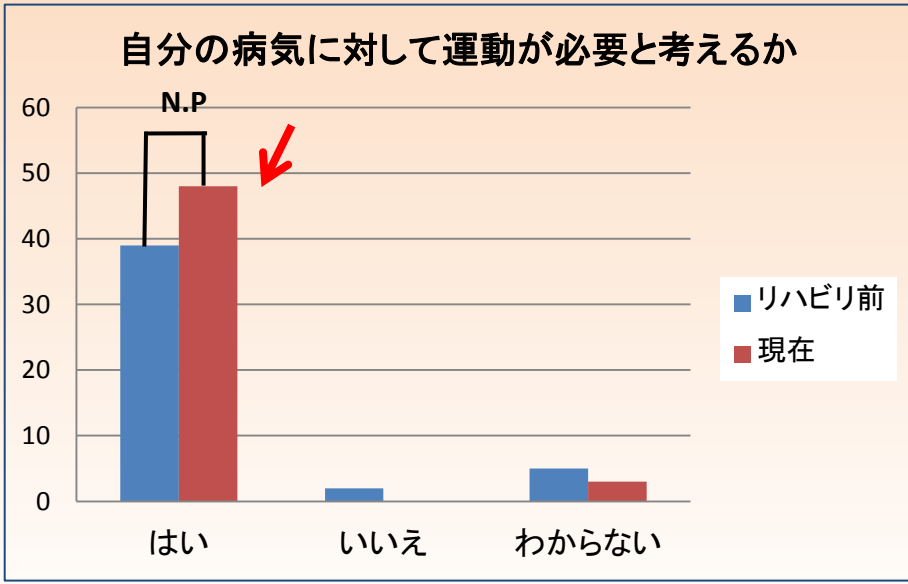
(注3) 心臓リハビリテーションガイドラインより引用

○リハビリ介入前後での運動習慣に関する調査②



😊

**運動様式は
高強度の運動から
動脈硬化予防に効果的
な低強度で長時間行え
る運動に変わった！**

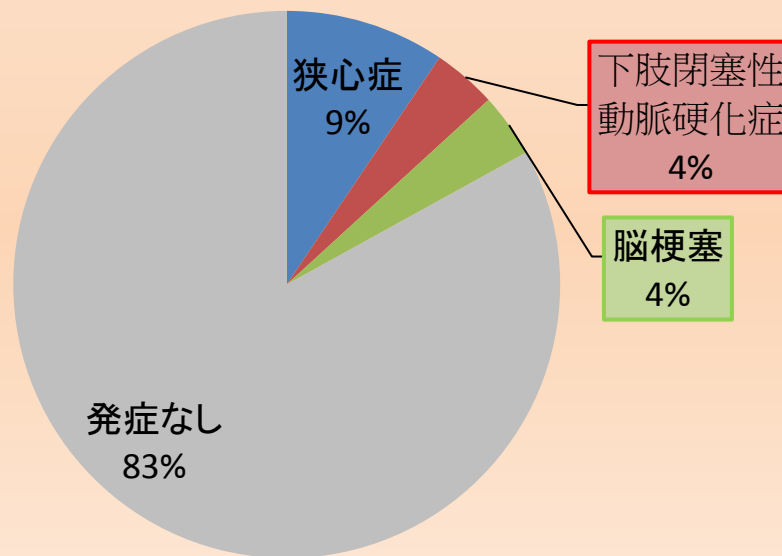


😊

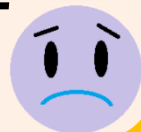
**9割以上が
「運動が必要」と
感じている！**

○心・血管疾患の発病と関連する因子について

○回答者の内**7名**が、リハビリ開始以降に**新たに心・血管疾患**（狭心症、下肢閉塞性動脈硬化症、脳梗塞）を発病していました



「心・血管疾患の発病」と
「性別」・「年齢」・「運動習慣」・「喫煙歴」を比較すると
「**喫煙歴**」に**関連がある**との結果が得られました(注4)



(注4) 今回のアンケートで得られた結果であり、他の項目が再発に関連がないというわけではありません。

～このようなご意見をいただきました～

適切なアドバイス・管理でありがとうございます

心臓について常に不安を感じていた
リハビリに参加して精神的不安が少なくなった

リハビリの先生方にお会いして元気を頂いております。大変感謝致しております

運動は自分にとって大事なものだ実感させられました。指導して頂きありがとうございます

大変体が軽くなりました



数々の運動機器があると良い

自宅で行なっていたのと違いをあまり感じられなかった

～まとめ～

○心・血管疾患の再発予防には**動脈硬化の予防**が必要であり、

動脈硬化予防には

運動習慣の獲得
食事・生活習慣の改善

が重要です。

○当院の心臓リハビリテーションは、皆様に安全に運動して頂けるよう、心電図や血圧・脈拍などの確認、個々に合わせた運動プログラム作成にて関わらせて頂いております。

今回の結果から、心臓リハビリテーションの介入が

安全な運動習慣の獲得
禁煙・体重減量の成功

につながった一方、

減塩・飲酒習慣の改善

に対しては十分とは言えませんでした。

○今後は心臓リハビリテーションの介入方法を更に改善し、心・血管疾患の発症予防に努めていきたいと考えます。

