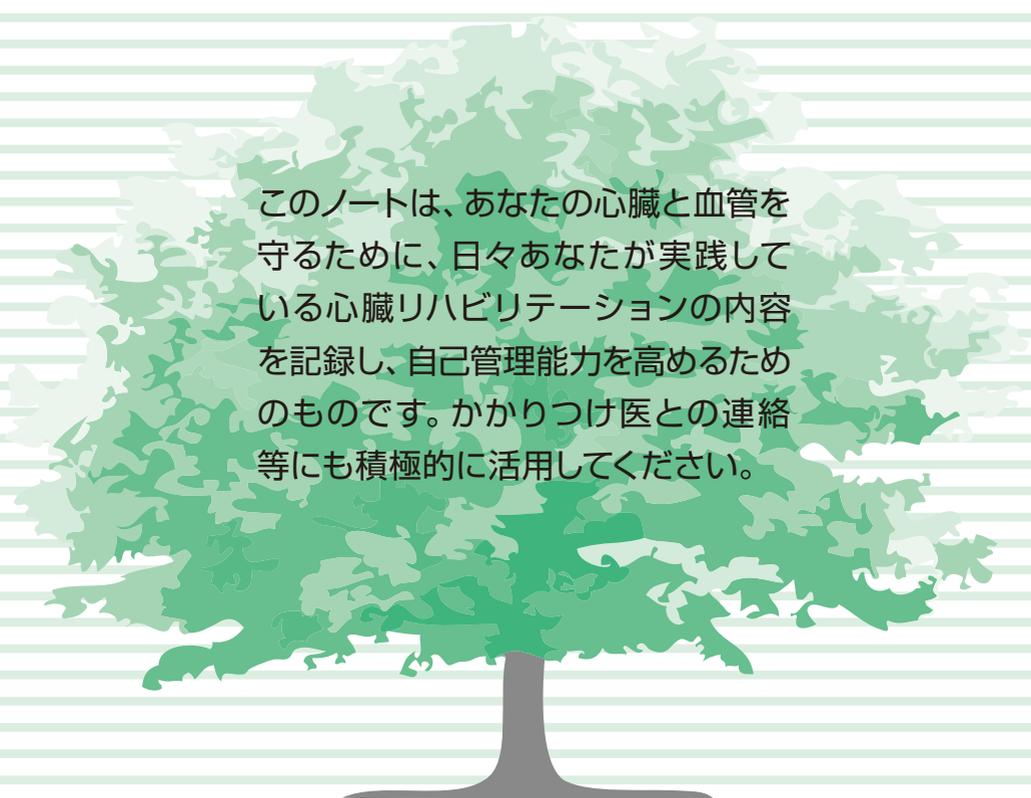


# 心臓リハビリテーション連絡ノート

—— 自己管理能力の充実をめざして ——



このノートは、あなたの心臓と血管を守るために、日々あなたが実践している心臓リハビリテーションの内容を記録し、自己管理能力を高めるためのものです。かかりつけ医との連絡等にも積極的に活用してください。

監修 公益財団法人 日本心臓血圧研究振興会附属榊原記念病院 顧問 伊東春樹

編著

運動処方研究会

## 目次

心臓リハビリテーションの目的	3
自己管理能力 (セルフケア度) チェックシート	4
お薬に関する情報	6
検査に関する情報 I (心臓カテーテル検査・循環器検査)	8
検査に関する情報 II (身体所見・血液検査)	10
食事療法	11
運動療法	12
運動と食事の記録	18
<b>コラム</b> 心臓リハビリテーションの効果について	40
<b>コラム</b> タバコ・ストレスや心理的問題の管理について	41
日常生活についてのQ&A	42
応急処置のやり方	44

# 心臓リハビリテーションの目的

## ● 私の心臓リハビリテーションの目標

ご自身の目標をチェックしてください。

- |                                  |                                   |                                   |
|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 体力の回復   | <input type="checkbox"/> 禁煙       | <input type="checkbox"/> 症状の改善    |
| <input type="checkbox"/> 体重減少    | <input type="checkbox"/> 精神的安定の確保 | <input type="checkbox"/> 高血圧症治療   |
| <input type="checkbox"/> 再発予防    | <input type="checkbox"/> 糖尿病治療    | <input type="checkbox"/> 職場復帰     |
| <input type="checkbox"/> 高尿酸血症治療 | <input type="checkbox"/> 筋力増強     | <input type="checkbox"/> 脂質代謝異常治療 |
| <input type="checkbox"/> 運動量の確認  | <input type="checkbox"/> 骨粗しょう症治療 | <input type="checkbox"/> ストレス管理   |
| <input type="checkbox"/> 不整脈治療   | <input type="checkbox"/> 趣味の再開    |                                   |

## ● 私の心臓リハビリテーションの対象となる心臓病

- |  |      |   |   |   |
|--|------|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 心筋梗塞                  | 発症日: | 年 | 月 | 日 |
| <input type="checkbox"/> 狭心症                   | 発症日: | 年 | 月 | 日 |
| <input type="checkbox"/> 心不全(心筋症、虚血性、弁膜症、高血圧性) | 発症日: | 年 | 月 | 日 |
| <input type="checkbox"/> 冠動脈バイパス術後             | 手術日: | 年 | 月 | 日 |
| <input type="checkbox"/> 弁膜症術後                 | 手術日: | 年 | 月 | 日 |
| <input type="checkbox"/> 不整脈                   | 発症日: | 年 | 月 | 日 |
| <input type="checkbox"/> 大血管疾患                 | 発症日: | 年 | 月 | 日 |
| <input type="checkbox"/> 閉塞性動脈硬化症              | 発症日: | 年 | 月 | 日 |
| <input type="checkbox"/> その他( )                | 発症日: | 年 | 月 | 日 |

## ● 冠動脈インターベンション歴、心臓手術歴、不整脈治療歴\*

\* ペースメーカー、植込型除細動器、両室ペーシング治療、カテーテルアブレーション治療など

---

---

---

## ● 私の動脈硬化危険因子

指摘を受けた項目をチェックしてください。

- |                                 |                              |                                 |                               |
|---------------------------------|------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 高血圧症   | <input type="checkbox"/> 糖尿病 | <input type="checkbox"/> 脂質代謝異常 | <input type="checkbox"/> 痛風   |
| <input type="checkbox"/> 肥満     | <input type="checkbox"/> 喫煙  | <input type="checkbox"/> ストレス   | <input type="checkbox"/> 運動不足 |
| <input type="checkbox"/> 行動パターン | <input type="checkbox"/> 家族歴 | <input type="checkbox"/> うつ     | <input type="checkbox"/> 不安   |

## 自己管理能力(セルフケア度)チェックシート

次の項目で「全くそのとおりである」が1、「全くあてはまらない」が5としてご自身に最も近いと思う番号を1～5の5段階で記入してください。

※ヨーロッパ心不全セルフケア行動尺度日本版を改変



1. 毎日体重を測っている。
2. 息切れがひどくなったときには、病院または医師や看護師に連絡する。
3. 足がいつもよりむくんだときには、病院または医師や看護師に連絡する。
4. 1週間で体重が約2kg増加したときには、病院または医師や看護師に連絡する。
5. 水分を制限している(1日あたり1.0～1.5Lを超えないように)。
6. 倦怠感(だるさ)が増したときには、病院または医師や看護師に連絡する。
7. 塩分の少ない食事をとっている。
8. 指示どおり薬をのんでいる。
9. 定期的にからだを動かしている。



全くそのとおりである

1



全くあてはまらない

5

記入例

9月28日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
2					
1					
1					
1					
3					
4					
3					
3					
2					

## お薬に関する情報

お薬の内容については、薬剤師の服薬指導で詳しく知ることができます。処方が変わったときは特に注意してください。

### ● 私が処方されているお薬

処方日	年	月	日	処方日	年	月	日

以前にお薬を使用してアレルギーなどの症状を起こしたことがあれば、下の表に記入してください。

### ● アレルギー・副作用歴

お薬の名前	アレルギー・副作用など

#### よく報告されるアレルギーと副作用

アレルギー：じんましん、発疹、ショック(アナフィラキシーショック)など

副作用など：胃腸障害、食欲不振、のどの乾き、眠気、めまい・ふらつき、疲労感など

## お薬の変更チェック表

退院時処方	継続	中止	追加
<input type="checkbox"/> アスピリン	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> /	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> $\beta$ 遮断薬	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> /	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> スタチン	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> /	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ACE阻害薬・ARB	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> /	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> カルシウム拮抗薬	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> /	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> チクロピジン・クロピドグレル	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> /	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ワルファリン	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> /	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 糖尿病用薬	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> /	<input type="checkbox"/>

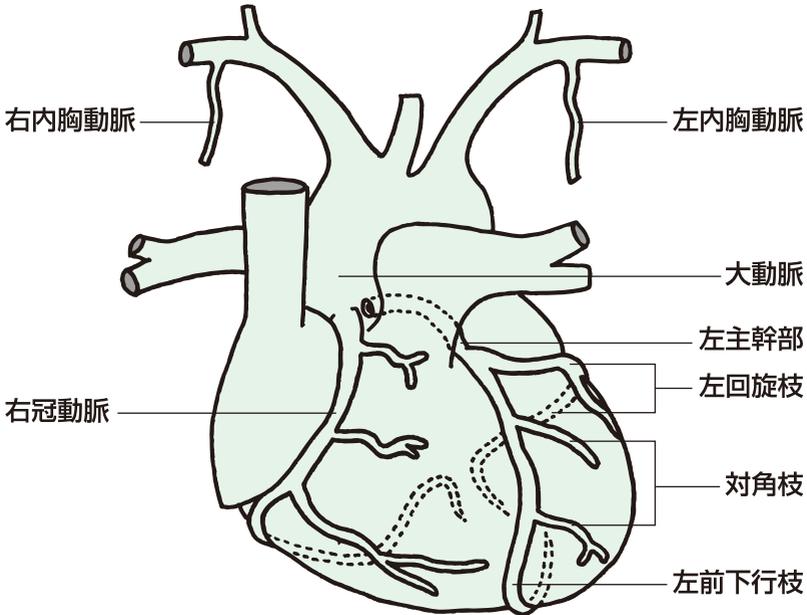
- 抗血小板薬（アスピリン）、 $\beta$ 遮断薬、スタチン（コレステロール低下薬）、ACE阻害薬は、急性心筋梗塞後の再発を予防する効果があることが確認されています。お薬に対する禁忌やアレルギー（体に合わないなど）がない限り、これらのお薬を継続して服用することが望ましいとされています。
- 経皮的冠動脈インターベンション（PCI）によってステント（金属製のチューブ）を植え込まれた方は、血栓形成予防のためにチクロピジン（またはクロピドグレル）を服用することが必要です。従来型ステントの場合は少なくとも1ヵ月、薬剤溶出性ステントでは少なくとも1年間の服用が推奨されています。

※ チクロピジンは、主に飲み始めの2ヵ月間に、まれに肝障害や血液障害（血小板減少性紫斑病、無顆粒球症）などの副作用が起きることがあります。そのため、飲み始めの2ヵ月間は、原則として2週間に1回は血液検査を受けることが義務づけられています。出血（皮下出血）、吐き気、寒気、だるさ、発熱、皮膚や眼が黄色くなる、尿の色の変化などの症状に気づいたら、ただちに医師または薬剤師に報告してください。

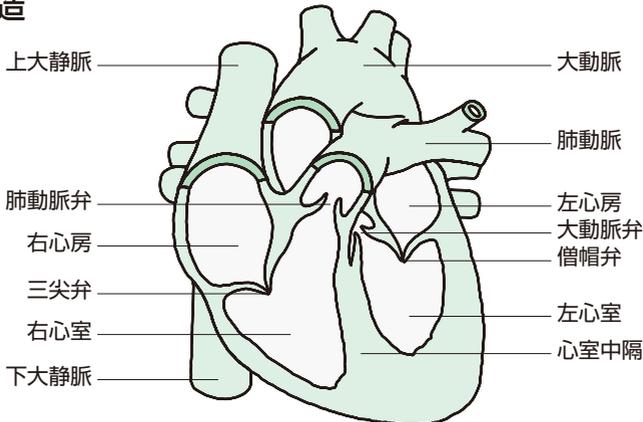
## 検査に関する情報 ① 心臓カテーテル検査・循環器検査

冠動脈インターベンションや手術の記録を残しておきましょう。  
ここは原則として医師が記入します。医師から十分説明を受けて理解しておきましょう。

### ● 心臓カテーテル検査所見



### 心臓の構造



## ● 私の循環器検査結果の推移

検査日	心電図	胸部レントゲン	ホルター心電図	心エコー検査			ABI	
		CTR(%)		LVDd/Ds (mm)	EF(%)	所見	右	左
____年 ____月 ____日								
____年 ____月 ____日								
____年 ____月 ____日								
____年 ____月 ____日								
____年 ____月 ____日								
____年 ____月 ____日								
____年 ____月 ____日								
____年 ____月 ____日								
____年 ____月 ____日								

## 検査に関する情報 Ⅱ 身体所見・血液検査

検査結果を転記して、目標値に近づいているかどうかを確かめましょう。

### ● 身長所見の推移

身長 cm	基準値	目標値	検査日		
			年 月 日	年 月 日	年 月 日
体重	kg	kg			
BMI	18.5~25未満				
血圧	135/85mmHg未満				
内臓脂肪	100cm <sup>2</sup> 未満				
ウエスト	男85cm未満				
	女90cm未満				
体脂肪	男14~23%				
	女17~27%				

BMI (Body Mass Index) : 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMIが25以上、ウエストが男性で85cm以上、女性で90cm以上だと内臓肥満が疑われます。

### ● 血液検査結果の推移

	基準値	目標値	検査日		
			年 月 日	年 月 日	年 月 日
空腹時血糖	100mg/dL未満				
随時血糖	140mg/dL未満				
HbA1c	5.2%未満(JDS値)				
	5.6%未満(国際基準値)				
総コレステロール	120~220mg/dL				
HDLコレステロール	40mg/dL以上				
LDLコレステロール	140mg/dL未満				
中性脂肪	50~150mg/dL				
eGFR	90mL/min/1.73m <sup>2</sup>				
尿酸値	5.2~7.8mg/dL				
BNP	18以下				
INR					

心筋梗塞や狭心症のある患者さんは、総コレステロール：180mg/dL未満、LDL(悪玉)コレステロール：100mg/dL未満にコントロールしましょう。

- HbA1c：約1ヵ月間の平均血糖コントロールをあらわします。
- HDL(善玉)コレステロール：動脈硬化を改善させます(運動により増えます)。
- 尿酸：痛風を引き起こします(アルコールやプリン体のとりすぎに注意が必要です)。
- BNP：心不全を調べる血液検査です。
- INR：ワルファリンの量が適切であるかどうかを調べる検査です。
- eGFR：腎臓のはたらきを知る検査です。

## 食事療法

心臓リハビリテーションには食事療法も大切です。食事療法によって、冠危険因子である高血圧症、糖尿病、高脂血症、肥満をコントロールするために、無理なくできるところから始めていきましょう。

### ● 食事療法のポイント

- ・高血圧症の患者さんの場合は、塩分制限とともにカロリーのコントロールとアルコールの制限が必要です。
- ・塩分を減らす工夫としては、めん類の汁は残す、漬け物にしょう油をかけない、インスタント食品はできるだけ控える、香辛料を上手に使う——などがあげられます。
- ・糖尿病や肥満の患者さんの場合は、糖質を中心にカロリー制限を行ってください(糖尿病性腎症のある患者さんは、タンパク制限も必要になります)。
- ・高脂血症の患者さんの場合は、脂質の制限を中心に行ってください。また、植物油を使用し、肉の脂肪を避け、繊維質に富んだ食物を毎日とるように心がけてください。

1. 主食には精製されていない穀物を選ぶ。
2. 主菜には魚や大豆類を必ずとる。
3. 副菜には有色野菜、海草、きのこ類をたっぷりとる。
4. 調理にはオリーブ油やなたね油を使う。
5. 乳類は脂質の少ないものを選ぶ。
6. 果物は少量に。
7. さとう、菓子類、アルコール類は控える。
8. 味つけは薄目に。

### ● 理想体重と必要カロリーの簡易計算方法

理想体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

必要カロリー(kcal/日) = 理想体重(kg) × 25(または30)

あなたの目標摂取エネルギー量は  kcal/日です。

## 運動療法

運動療法では、運動能力の向上や再発の予防などの効果が期待できます。運動負荷試験を行い、あなたに合った運動の強さ（運動処方）が作成されます。

### ● 運動処方と運動負荷試験の記録

処方日または検査日		年 月 日	年 月 日	年 月 日
有酸素運動	種 類			
	負荷量			
	心拍数			
	血 圧			
	時 間			
最大運動能力	心拍数			
	負荷量			
	METs			
AT	心拍数			
	負荷量			
	METs			
レジスタントトレーニング	心拍数			

### ● 運動負荷試験の見方

- ・メッツ (METs) は運動の強さを示す単位で、いすに座って安静にしているときに消費する酸素の量を1メット (MET) と表現します。
- ・ATとは、これ以上の強い運動をすると身体が酸性に傾き、疲労し始める運動の強度をあらわします。この強度以内であれば長時間運動が続けられ、疲労が残らず、不整脈も起こしにくいので、安全かつ効果的です。具体的には「少し汗をかき、息があがらず、会話をしながら運動できる程度」ということになります。
- ・最高酸素摂取量 (peak  $\dot{V}O_2$ ) は、あなたの最大の運動能力をあらわしています。

## ● 日常活動度の目安

メッツ	日常の労作	趣味	運動	仕事
1~2	食事、洗面、裁縫、編みもの、自動車の運転	ラジオやテレビの鑑賞、読書、トランプ、囲碁、将棋	かなりゆっくり歩く (1.6km/h)	一般事務
2~3	電車などに立って乗る、調理、小物の洗濯、モップでの床拭き	ボーリング、盆栽の手入れ、ゴルフ(カート利用)	ゆっくりした平地歩行 (3.2km/h)、 2階までゆっくり昇る	守衛(管理人)、 楽器の演奏
3~4	シャワーを浴びる、10kgの荷物を背負って歩く、炊事一般、布団を敷く、膝をついての床拭き	ラジオ体操、釣り、バドミントン、ゴルフ	少し速く歩く (4.8km/h)、 2階まで昇る	機械の組み立て、溶接作業、タクシー・トラックの運転
4~5	10kgの荷物を抱えて歩く、簡単な草むしり、立て膝での床拭き、夫婦生活、入浴	陶芸、ダンス、卓球、テニス、キャッチボール、ゴルフ(打ちっ放し)	速く歩く (5.6km/h)	ペンキ塗り、壁紙塗り、軽い大工仕事
5~6	10kgの荷物を片手にさげて歩く、ガーデニング(軽い土で)	溪流釣り、アイススケート	かなり速く歩く (6.5km/h)	大工仕事、 農作業
6~7	シャベルで地面を掘る、雪かき	フォークダンス、軽いクロスカントリー(4km/h)		
7~8		水泳、登山、スキー	ジョギング (8.0km/h)	
8~	階段で10階以上昇る	各種スポーツ競技		

## ● 運動療法を効果的に進めるためのポイント

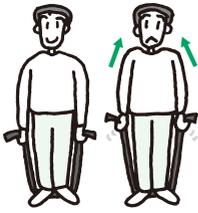
運動は、やりすぎたり誤った方法で行うと害になることもあります。以下にあげるような注意点を守りましょう。

- 1) 運動は楽しく継続できるようにし、生活の一部にしましょう。
- 2) 体調は日々変化します。睡眠不足や風邪気味のときなど、体調が悪いときは休みましょう。
- 3) 食後2時間以上あけてから開始しましょう。
- 4) 1回の運動時間は30～60分程度にしましょう(10分ずつ3回に分けてもかまいません)。
- 5) 運動中でも会話できる程度で行いましょう。
- 6) 翌日に疲労が残る場合は運動量が多すぎます。強さを弱くし、時間を短くしましょう。
- 7) 運動後、めまい感があらわれる場合は、次からは運動の強さを弱くして、整理体操(クールダウン)の時間を長くとりましょう。
- 8) 胸痛、胸部圧迫感、背部痛、動悸、強い息切れ、頭痛、冷や汗、意識消失、持続する関節痛など、通常と異なる症状があらわれた場合には運動を中止し、医師の診察を受けましょう。
- 9) 運動回数は週3～5回を目安にしましょう。
- 10) 準備体操(ウォームアップ)、整理体操(クールダウン)を行いましょう。
- 11) 運動の前後で水分をとりましょう(スポーツドリンクには塩分やカロリーの高いものがあるので要注意)。
- 12) 服装は天候に合わせて、体の動かしやすいもの、通気性のよいものを選びましょう。



## ● レジスタンス運動 ～チューブエクササイズ～

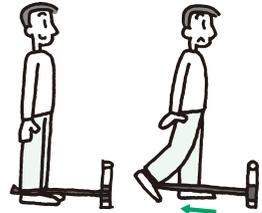
- 軽く疲れる程度の負荷量で行いましょう。
- 1セット10～15回/種類、8種類の運動を行いましょう。
- 使っている筋肉を意識するようにしましょう。
- 勢いをつけて伸ばしたり曲げたりしないようにしましょう。
- 急に力を抜くと肩や筋肉を痛めます。ゆっくりと戻しましょう。
- 関節は完全に伸ばさないで、少し余裕をもたせましょう。
- 開心術後3カ月間は腕のレジスタンス運動はひかえましょう。



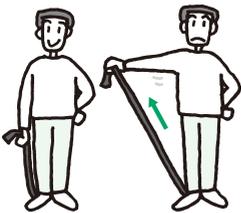
シュラッグ



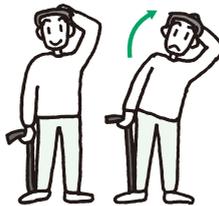
アームカール(上腕二頭筋)



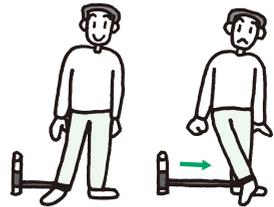
レッグカール(大腿二頭筋)



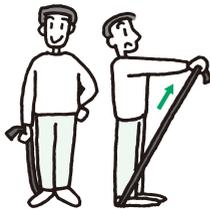
サイドレイズ(三角筋・僧帽筋)



サイドベント(外腹斜筋)



アダクション(大殿筋・大腿薄筋)



フロントレイズ(三角筋・僧帽筋)



スクワット(大腿四頭筋)



膝伸ばし足関節背屈



膝伸ばし足関節底屈

## ● 準備体操と整理体操

- 準備体操(ウォームアップ) 5~10分
- 整理体操(クールダウン) 5分

ストレッチは痛みを感じない程度に気持ちよく、弾みをつけずに、ゆっくりと筋肉を伸ばすようにしましょう。

● 腰と背中



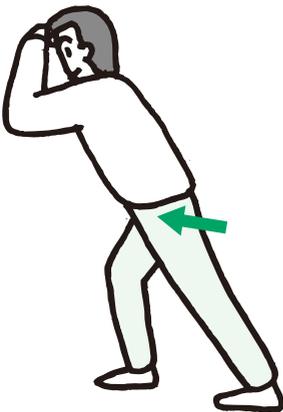
● 大腿の裏側



● 体側

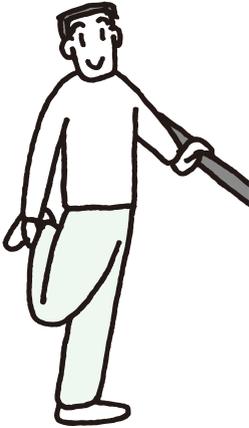


● ふくらはぎと足首



- 腕を振って軽く歩くなど、全身を大きく動かします。

● 大腿の前側



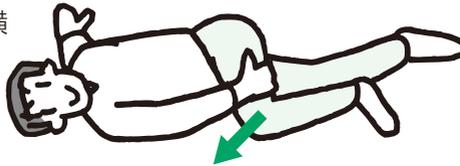
● 上 体



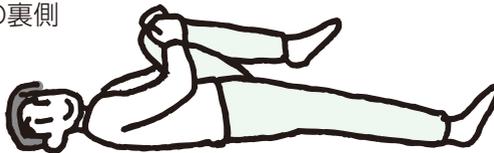
● 肩と腕



● 腰と大腿の横



● お尻と大腿の裏側



各20秒～30秒



右の表はバランスよく食べるための目安です。  
量については医師・栄養師と相談しましょう。

## ● 私の食事の記録

～摂取した食品の欄に○印をつけましょう～

月／日		骨や筋肉をつくる					身体の調子を 整える			力や体温 となる		嗜好 好物	メニュー
		魚	肉	卵	大豆 製品	乳 製品	小魚・ 海藻	緑 黄色 野菜	淡 色 野菜	果 物	芋 穀 類		
／	朝		○	○				○			○		トマト、卵、ハム、コーヒー
	昼	○			○			○			○		鉄火丼
	夕		○					○			○	○	ミートスパゲッティ、サラダ
／	朝												
	昼												
	夕												
／	朝												
	昼												

各食品の列の幅は食べる量を反映しています。

- ・穀類はご飯・パン・めん類を、嗜好品は菓子・ドリンク・アルコールなどをさします。
- ・汁物やカレー、シチューなどは量の多いときのみ、具を考慮します。
- ・調味料類や油脂は除きますが、使いすぎに注意しましょう。

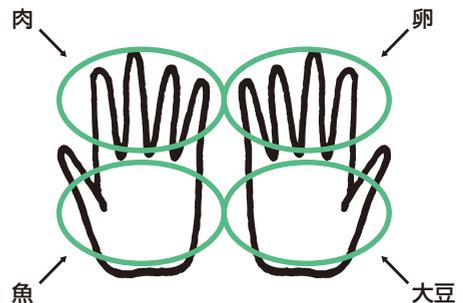
### ● 手のひらを目安にした1日に必要な食品の量

主食(ごはん)：両手におさまる大きさの  
お茶わん1杯が1食分

野 菜：生なら両手山盛り1杯  
茹で物・炒め物なら軽く1杯  
お浸しなら片手に1杯  
—— のいずれかを毎食

牛 乳：200mL

果 物：握りこぶしの大きさが1つ



年

● 私の運動の記録 ～運動したときのからだの変化を記録しましょう～

月/日		/			/			/			/			/			/		
		運 動			運 動			運 動			運 動			運 動			運 動		
		前	中	後	前	中	後	前	中	後	前	中	後	前	中	後	前	中	後
血圧 √△ 脈拍 ● 180																			
血圧	前	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	後	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ボルグ 指数	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	
体重(kg)																			
自覚症状																			
胸部症状																			

\* 血圧と脈拍はグラフに書き込んでください。  
\* 胸部症状(胸痛や呼吸困難、動悸など)やめまい、ふらつきなど気になる症状はもれなく記入してください。

右の表はバランスよく食べるための目安です。  
量については医師・栄養師と相談しましょう。

● 私の食事の記録

～摂取した食品の欄に○印をつけましょう～

月 ／ 日		骨や筋肉をつくる						身体の調子を 整える			力や体温 となる		嗜 好 物	メニュー
		魚	肉	卵	大豆製品	乳製品	小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	芋 穀類物			
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													

年

● 私の運動の記録 ～運動したときのからだの変化を記録しましょう～

月/日		/			/			/			/			/			/		
		運 動			運 動			運 動			運 動			運 動			運 動		
		前	中	後	前	中	後	前	中	後	前	中	後	前	中	後	前	中	後
血圧 √△ 脈拍 ● 180																			
血圧	前	/			/			/			/			/			/		
	後	/			/			/			/			/			/		
ボルグ 指数	息				息			息			息			息			息		
	足				足			足			足			足			足		
体重(kg)																			
自覚症状																			
胸部症状																			

\* 血圧と脈拍はグラフに書き込んでください。

\* 胸部症状(胸痛や呼吸困難、動悸など)やめまい、ふらつきなど気になる症状はもれなく記入してください。

右の表はバランスよく食べるための目安です。  
量については医師・栄養師と相談しましょう。

● 私の食事の記録

～摂取した食品の欄に○印をつけましょう～

月 ／ 日		骨や筋肉をつくる						身体の調子を 整える			力や体温 となる		嗜 好 物	メニュー
		魚	肉	卵	大豆製品	乳製品	小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	芋 穀類物			
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													

年

● 私の運動の記録 ～運動したときのからだの変化を記録しましょう～

月/日		/			/			/			/			/			/		
		運 動			運 動			運 動			運 動			運 動			運 動		
		前	中	後	前	中	後	前	中	後	前	中	後	前	中	後	前	中	後
血圧 √△ 脈拍 ● 180  160  140  120  100  80  60  40																			
血圧	前	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	後	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ボルグ 指数	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	
体重(kg)																			
自覚症状																			
胸部症状																			

\* 血圧と脈拍はグラフに書き込んでください。

\* 胸部症状(胸痛や呼吸困難、動悸など)やめまい、ふらつきなど気になる症状はもれなく記入してください。

右の表はバランスよく食べるための目安です。  
量については医師・栄養師と相談しましょう。

● 私の食事の記録

～摂取した食品の欄に○印をつけましょう～

月 ／ 日		骨や筋肉をつくる					身体の調子を 整える			力や体温 となる		嗜 好 物	メニュー
		魚	肉	卵	大豆製品	乳製品	小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	芋 穀類物		
／	朝												
	昼												
	夕												
／	朝												
	昼												
	夕												
／	朝												
	昼												
	夕												
／	朝												
	昼												
	夕												
／	朝												
	昼												
	夕												
／	朝												
	昼												
	夕												

年

● 私の運動の記録 ～運動したときのからだの変化を記録しましょう～

月/日		/			/			/			/			/			/		
		運動			運動			運動			運動			運動			運動		
		前	中	後	前	中	後	前	中	後	前	中	後	前	中	後	前	中	後
血圧 √△ 脈拍 ● 180  160  140  120  100  80  60  40																			
血圧	前	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	後	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ボルグ指数	息																		
	足																		
体重(kg)																			
自覚症状																			
胸部症状																			

\* 血圧と脈拍はグラフに書き込んでください。

\* 胸部症状(胸痛や呼吸困難、動悸など)やめまい、ふらつきなど気になる症状はもれなく記入してください。

右の表はバランスよく食べるための目安です。  
量については医師・栄養師と相談しましょう。

● 私の食事の記録

～摂取した食品の欄に○印をつけましょう～

月 ／ 日		骨や筋肉をつくる						身体の調子を 整える			力や体温 となる		嗜 好 物	メニュー
		魚	肉	卵	大豆製品	乳製品	小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	芋 穀類物			
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													

年

● 私の運動の記録 ～運動したときのからだの変化を記録しましょう～

月/日		/			/			/			/			/			/		
		運 動			運 動			運 動			運 動			運 動			運 動		
		前	中	後	前	中	後	前	中	後	前	中	後	前	中	後	前	中	後
血圧 √△ 脈拍 ● 180  160  140  120  100  80  60  40																			
血圧	前	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	後	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ボルグ 指数	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	
体重(kg)																			
自覚症状																			
胸部症状																			

\* 血圧と脈拍はグラフに書き込んでください。  
 \* 胸部症状(胸痛や呼吸困難、動悸など)やめまい、ふらつきなど気になる症状はもれなく記入してください。

右の表はバランスよく食べるための目安です。  
量については医師・栄養師と相談しましょう。

● 私の食事の記録

～摂取した食品の欄に○印をつけましょう～

月 / 日		骨や筋肉をつくる						身体の調子を 整える			力や体温 となる		嗜 好 物	メニュー
		魚	肉	卵	大豆製品	乳製品	小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	芋 穀類物			
/	朝													
	昼													
	夕													
/	朝													
	昼													
	夕													
/	朝													
	昼													
	夕													
/	朝													
	昼													
	夕													
/	朝													
	昼													
	夕													
/	朝													
	昼													
	夕													

年

● 私の運動の記録 ～運動したときのからだの変化を記録しましょう～

月/日		/			/			/			/			/			/		
		運 動			運 動			運 動			運 動			運 動			運 動		
		前	中	後	前	中	後	前	中	後	前	中	後	前	中	後	前	中	後
血圧 √△ 脈拍 ● 180																			
血圧	前	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	後	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ボルグ 指数	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	
体重(kg)																			
自覚症状																			
胸部症状																			

\* 血圧と脈拍はグラフに書き込んでください。

\* 胸部症状(胸痛や呼吸困難、動悸など)やめまい、ふらつきなど気になる症状はもれなく記入してください。

右の表はバランスよく食べるための目安です。  
量については医師・栄養師と相談しましょう。

● 私の食事の記録

～摂取した食品の欄に○印をつけましょう～

月 ／ 日		骨や筋肉をつくる						身体の調子を 整える			力や体温 となる		嗜 好 物	メニュー
		魚	肉	卵	大豆製品	乳製品	小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	芋 穀類物			
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													

年

● 私の運動の記録 ～運動したときのからだの変化を記録しましょう～

月/日		/			/			/			/			/			/		
		運動			運動			運動			運動			運動			運動		
		前	中	後	前	中	後	前	中	後	前	中	後	前	中	後	前	中	後
血圧 √ 脈拍 ● 180																			
血圧	前	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	後	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ボルグ 指数	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	
体重(kg)																			
自覚症状																			
胸部症状																			

\* 血圧と脈拍はグラフに書き込んでください。

\* 胸部症状(胸痛や呼吸困難、動悸など)やめまい、ふらつきなど気になる症状はもれなく記入してください。

右の表はバランスよく食べるための目安です。  
量については医師・栄養師と相談しましょう。

● 私の食事の記録

～摂取した食品の欄に○印をつけましょう～

月 ／ 日		骨や筋肉をつくる					身体の調子を 整える			力や体温 となる		嗜 好 物	メニュー
		魚	肉	卵	大豆製品	乳製品	小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	芋 穀類物		
／	朝												
	昼												
	夕												
／	朝												
	昼												
	夕												
／	朝												
	昼												
	夕												
／	朝												
	昼												
	夕												
／	朝												
	昼												
	夕												
／	朝												
	昼												
	夕												

年

● 私の運動の記録 ～運動したときのからだの変化を記録しましょう～

月/日		/			/			/			/			/			/		
		運動			運動			運動			運動			運動			運動		
		前	中	後	前	中	後	前	中	後	前	中	後	前	中	後	前	中	後
血圧 √ 脈拍 ● 180																			
血圧	前	/			/			/			/			/			/		
	後	/			/			/			/			/			/		
ボルグ指数	息																		
	足																		
体重(kg)																			
自覚症状																			
胸部症状																			

\* 血圧と脈拍はグラフに書き込んでください。  
\* 胸部症状(胸痛や呼吸困難、動悸など)やめまい、ふらつきなど気になる症状はもれなく記入してください。

右の表はバランスよく食べるための目安です。  
量については医師・栄養師と相談しましょう。

● 私の食事の記録

～摂取した食品の欄に○印をつけましょう～

月 ／ 日		骨や筋肉をつくる						身体の調子を整える			力や体温となる		嗜好物	メニュー
		魚	肉	卵	大豆製品	乳製品	小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	芋 穀類物			
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													

年

● 私の運動の記録 ～運動したときのからだの変化を記録しましょう～

月/日		/			/			/			/			/			/		
		運動			運動			運動			運動			運動			運動		
		前	中	後	前	中	後	前	中	後	前	中	後	前	中	後	前	中	後
血圧 $\nabla/\wedge$ 脈拍 ● 180  160  140  120  100  80  60  40																			
血圧 前 後	前	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	後	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ボルグ 指数	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	
体重(kg)																			
自覚症状																			
胸部症状																			

\* 血圧と脈拍はグラフに書き込んでください。  
 \* 胸部症状(胸痛や呼吸困難、動悸など)やめまい、ふらつきなど気になる症状はもれなく記入してください。

右の表はバランスよく食べるための目安です。  
量については医師・栄養師と相談しましょう。

● 私の食事の記録

～摂取した食品の欄に○印をつけましょう～

月 ／ 日		骨や筋肉をつくる						身体の調子を 整える			力や体温 となる		嗜 好 物	メニュー
		魚	肉	卵	大豆製品	乳製品	小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	芋 穀類物			
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													

年

● 私の運動の記録 ～運動したときのからだの変化を記録しましょう～

月/日		/			/			/			/			/			/		
		運 動			運 動			運 動			運 動			運 動			運 動		
		前	中	後	前	中	後	前	中	後	前	中	後	前	中	後	前	中	後
血圧 √△ 脈拍 ● 180  160  140  120  100  80  60  40																			
血圧	前	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	後	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ボルグ 指数	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	息	足	
体重(kg)																			
自覚症状																			
胸部症状																			

\* 血圧と脈拍はグラフに書き込んでください。

\* 胸部症状(胸痛や呼吸困難、動悸など)やめまい、ふらつきなど気になる症状はもれなく記入してください。

右の表はバランスよく食べるための目安です。  
量については医師・栄養師と相談しましょう。

● 私の食事の記録

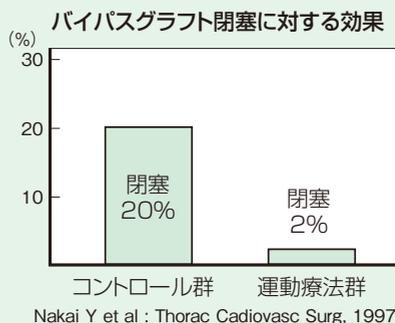
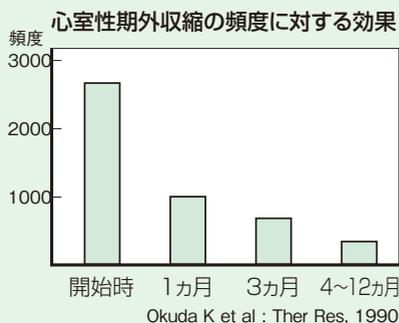
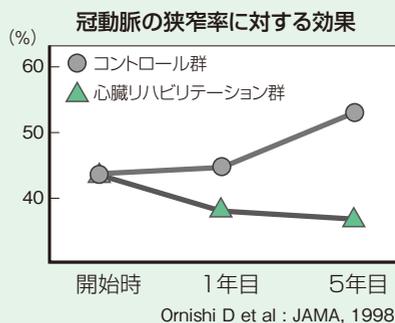
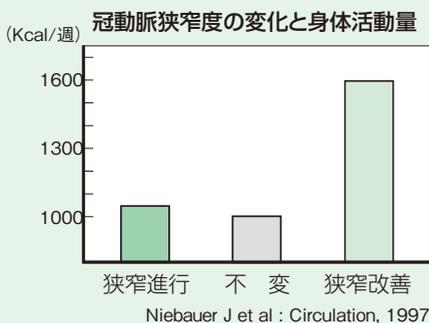
～摂取した食品の欄に○印をつけましょう～

月 ／ 日		骨や筋肉をつくる						身体の調子を 整える			力や体温 となる		嗜 好 物	メニュー
		魚	肉	卵	大豆製品	乳製品	小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	芋 穀類物			
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													
／	朝													
	昼													
	夕													

## ● 心臓リハビリテーションの効果について

心臓病の多くは動脈硬化を原因とするもので、その改善は生活の質(QOL)の向上と再発予防に役立ちます。

- 1) 心肺機能がよくなり、体力がつかます。  
→疲れにくくなる。
- 2) 筋肉や骨がきたえられ、老化を防ぎます  
→「第二の心臓」といわれる足の筋肉が心臓のはたらきを助ける。
- 3) 血管の内皮のはたらきがよくなることで冠動脈の再狭窄やバイパスの閉塞を予防し、心筋梗塞の再発を減らします。
- 4) 動脈硬化の進展をさまたげ、原因となる危険因子を是正します。  
→総コレステロール、中性脂肪、内臓脂肪を減らす。  
善玉(HDL)コレステロールを増やす。血圧や血糖を下げる。
- 5) 自律神経が安定し、ストレスも解消します。
- 6) 不整脈が減ります。



## ● タバコについて

直接喫煙、受動喫煙ともに心臓病の原因となり、心筋梗塞を発症する確率は吸わない人に比べて約3倍高くなります。また、心筋梗塞後に喫煙を続けている人の再発率は約30%、バイパス術後では、禁煙した人に比べて心筋梗塞のリスクが2.5倍にも高まるのです。低タール・低ニコチンのタバコが心筋梗塞のリスクを減らすことはありません。家族に喫煙者がいると、吸わない人でも心臓病の発症率が約30%上昇することも覚えておきましょう。

## ● ストレスや心理的問題の管理について

狭心症や心筋梗塞になりやすい行動パターンとして、タイプA（敵意・怒りが高い、時間的切迫感を感じやすい）が指摘されていました。しかし、最近ではタイプD（distress）性格や抑制型対処スタイルが注目されています。前者はネガティブな感情（落ち込み、心配、イライラ）の自覚が高く、対人関係に不安をもち、寡黙な傾向の性格をいいます。後者はネガティブ感情を抑えて、その感情を言葉や態度に出すことを避けるスタイルを指します。こうした傾向の人は心臓に対するストレスの自覚に乏しく、自律神経の過剰な反応が起こる、あるいは受診が遅れるために心臓病の発症が高まるとされています。心理的な管理を行い、その性格やスタイルが改善すれば、心臓病の発症率は低下させることが可能です。

### ■ ストレス

リラックスすること、ゆったりすることは、心臓病の予防と再発防止にとっても大切です。ストレス対策としては、①他人と過去に目を向けない ②楽しく仕事をする ③運動する習慣をもつ ④食事は時間をかけて楽しくとる ⑤休養をとる ⑥目標をもつ ⑦友だちや相談相手をもつ ⑧良質な睡眠をとる ⑨心身ともにリフレッシュできるような趣味をもつ ⑩日常生活に笑いを取り入れる——などがあげられます。

### ■ うつ状態

うつ状態の人は心臓病を起こしやすいといわれ、発症後にうつ状態に陥ってしまう人も少なくありません。運動療法を含めた心臓リハビリテーションには、うつ状態を改善する効果もあります。もちろん、精神科領域の専門家のアドバイスを受ける必要もあるので、ご相談ください。

### Q. 入浴時に気をつけることはありますか？

A. 急激な温度差で心臓に負担をかけないようにしましょう。

- ・風呂場や脱衣場を暖める。
- ・ぬるめのお湯(38~40度)に短時間(10分程度)入る。
- ・心不全の人は肩までつからず胸くらいまで。
- ・心臓を圧迫しないよう洗髪にはシャワーを。
- ・食事や散歩の直前直後の入浴はなるべく避ける。

### Q. 便秘気味なのでトイレが気になります。

A. 1日1回の排泄習慣をつけましょう。

- ・便の状態をみながら下剤の量を調節する。
- ・繊維質の多い食品をとる。
- ・冬場は暖かい服装でトイレへ。

### Q. 車の運転はできますか？

A. 手術の内容により制限される場合があります。

### Q. 性生活に支障はありませんか？

A. 階段を楽に昇れるような人であれば、まず問題ありません。

### Q. 携帯電話の影響が心配です。

A. ペースメーカーの植え込み部位から22cm以上離して使用してください。

## Q. 旅行が趣味なのですが…。

A. 体調をみながら、ゆとりをもって行動すれば大丈夫です。

- ・ コレステロールや塩分の多い食事に注意する。
- ・ 移動中は適度に動き、アルコールとカフェイン以外の水分をとる。

\* 狭い座席に2時間座り続けるだけでも血栓ができやすくなります(エコノミー症候群)。

## Q. ゴルフはできますか？

A. 階段を楽に昇れるような人であればプレイ可能ですが、術後は胸骨保護の関係上、数カ月間クラブは振れません。

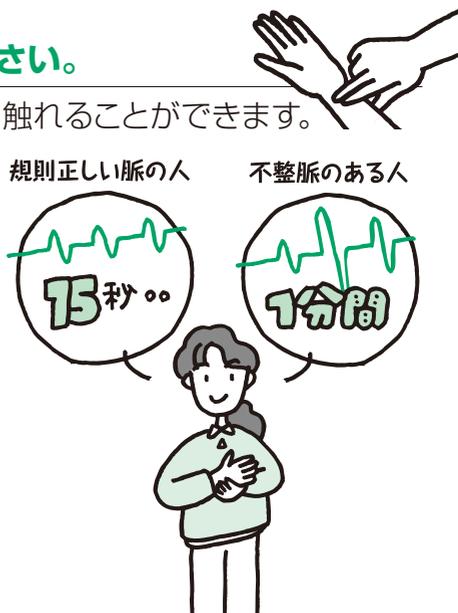
## Q. すぐに職場復帰できますか？

A. 退院後、しばらくは自宅で静養し、心臓リハビリテーションを行いながら徐々に仕事や家事に復帰されることをお勧めします。

## Q. 脈拍の測り方を教えてください。

A. 手首の親指側で動脈の拍動に触れることができます。

- ・ 脈が規則正しい人は15秒間の脈を数え、その4倍が1分間の心拍数となる。
- ・ 不整脈のある人は1分間の脈を数える。心房細動のある人は心電図を使った心拍数計を利用する。
- ・ 不整脈のない人で脈が飛んだり、規則正しくないときは医療スタッフに相談する。



# 応急処置のやり方

## 倒れた人を見たとき

1. 周囲の安全を確認し、肩を軽くたたきながら大声で呼びかけ、反応を確かめてください。



2. 意識がなければ大声で助けを呼び、119番通報とAEDの手配をします。



3. 呼吸がなければ「心肺蘇生法」を実施します。

## ●人工呼吸のやり方（省略可）

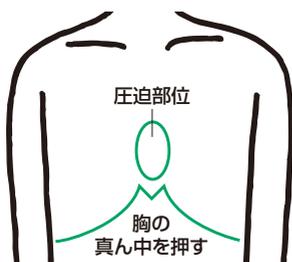
- ・自分の口を患者の口にあて、空気が漏れないよう密着させます。
- ・対象者の鼻をつまみ、1秒かけて息を2回吹き込みます。



## ● 心臓マッサージのやり方

- ・ 図の圧迫部位に両手を重ねます。
- ・ 肘をまっすぐに伸ばし、手のひらの付け根に体重をかけます\*。

\* 対象者の胸が「少なくとも5cm」沈む程度に体重をかけてください。



## ● 心肺蘇生法のやり方

救急隊員が到着するまで、心臓マッサージ30回と人工呼吸2回の組み合わせを継続して実施します。なお、人工呼吸ができないか、ためられる場合は、心臓マッサージのみを続けてもかまいません。

処置	頻度
心臓マッサージ	少なくとも100回/分の速さで30回
人工呼吸	吹き込みに1秒かけて2回

\* AEDが到着したら、電源を入れて電極パッドを装着し、音声ガイドにしたがって操作してください。

## ● ニトログリセリンの使用方法について

- ・ 舌下錠もしくはスプレーを舌の裏で溶かします。
- ・ 通常は1回の使用で数分以内に症状が改善しますが、改善しない場合は5分おきに追加してください。
- ・ 3回使用しても症状が改善しないときは、心臓に重大なことが起きている可能性があります。すぐに主治医に連絡をとってください。











# 緊急時連絡先

(赤字で記入した2カ所に優先して電話をかけてください)

## ●私の情報

ふりがな

氏名

性別 男・女

生年月日 明治・大正・昭和・平成 年 月 日 ( 歳)

血液型 型

自宅住所 〒

自宅TEL

別途連絡先TEL 勤務先・家族・親戚・知人・その他 ( )

**緊急時連絡先TEL** 自宅・勤務先・家族・親戚・知人・その他 ( )  
(赤字で電話番号を記入)

## ●通院先などの情報

医療機関名

主治医名 (ふりがな) ( )

TEL

心臓リハビリテーション施設名

担当医師名 (ふりがな) ( )

担当スタッフ名 (ふりがな) ( )

TEL

**緊急時連絡先TEL** 主治医・担当医師・担当スタッフ・その他 ( )  
(赤字で電話番号を記入)

● 運動処方研究会「心臓リハビリテーション連絡ノート」作成委員会メンバー

委員長：折口秀樹 (JCHO 九州病院)

副委員長：牧田 茂 (埼玉医科大学国際医療センター)

副委員長：安達 仁 (群馬県立心臓血管センター)

畦地 萌 ((株)孫の手ぐんま 前橋南) 池亀俊美 (榊原記念病院)

及川恵子

大宮一人 (島津メディカルクリニック)

木村 穰 (関西医科大学)

小池 朗 (筑波大学)

高橋哲也 (順天堂大学)

長山雅俊 (榊原記念病院)

前田知子 (榊原記念クリニック)

企画／発行 特定非営利活動法人 ジャパンハートクラブ  
東京都渋谷区代々木2-23-1-956  
<http://www.npo-jhc.org/>



編集／制作 株式会社コンパス  
東京都文京区本郷三丁目3番11号

非売品