

日本の心臓リハビリテーションの現状と将来（公開）

Cardiac Rehabilitation in Japan. Today and Tomorrow

座長：和泉 徹（北里大学医学部 循環器内科学）

細田 瑛一（財団法人日本心臓血圧研究振興会）

PD5-1 わが国における心臓リハビリテーションの問題点

東北大学大学院医学系研究科機能医科学講座 内部障害学分野

○上月 正博

PD5-2 患者の立場から

○渋谷 裕

PD5-3 Importance of total risk assessment in primary prevention: experience in Europe

Cardiovascular Medicine, National Heart and Lung Institute, Imperial College
London, London, UK

○ David A. Wood

PD5-4

厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室

○関 英一

PD5-5 予防医療と保険診療

学習院大学経済学部 中央社会保険医療協議会

○遠藤 久夫

PD5-6 政治家の立場から

参議院議員

○尾辻 秀久

維持期心臓リハビリテーションシステム

座長：野原 隆司（財団法人田附興風会医学研究所北野病院 循環器内科）

牧田 茂（埼玉医科大学国際医療センター 心臓リハビリテーション科）

PD6-1 維持期心臓リハビリテーションの意義と展望

埼玉医科大学国際医療センター 心臓リハビリテーション科

○牧田 茂

- PD6-2 **NPO 法人ジャパンハートクラブ メディックスクラブ高崎支部の活動について～企業施設を利用した維持期運動療法～**
 NPO 法人ジャパンハートクラブ メディックスクラブ高崎支部¹、医療法人千心会 櫻井医院²、NPO 法人ジャパンハートクラブ メディックスクラブ前橋支部³、群馬県立心臓血管センター⁴
 ○櫻井 繁樹^{1,2}、畦地 萌^{1,2}、櫻井 和代^{1,2}、上田 正徳^{3,4}、小林 康之^{3,4}、設楽 達則^{3,4}、西川 淳一^{3,4}
- PD6-3 **NPO 法人ジャパンハートクラブ メディックスクラブ北九州支部の現状と課題**
 九州厚生年金病院 リハビリテーション室
 ○高永 康弘
- PD6-4 **NPO 法人ジャパンハートクラブ メディックスクラブ府中支部過去 4 年間の活動報告**
 NPO 法人ジャパンハートクラブ メディックスクラブ府中支部¹、順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 スポーツ医学内科専門分野²、株式会社スポーツプロگرامス³、財団法人日本心臓血圧研究振興会附属榊原記念病院⁴
 ○保科 エミ^{1,2}、鈴木佐和子^{1,3}、本田 七重¹、山田 陽代⁴、石井 典子⁴、前田 知子⁴、河井 祥雄²、長山 雅俊⁴、伊東 春樹⁴

パネルディスカッション 7

第 5 会場（研修室 906）

共催：包括的心臓リハビリテーション研究会 7 月 19 日 8:30 ～ 10:10

心臓リハビリテーションの地域医療連携システム Local Cooperative System for Cardiac Rehabilitation

座長：田城 孝雄（順天堂大学医学部 公衆衛生学講座）
 田倉 智之（大阪大学医学部附属未来医療センター）

- PD7-1 **Challenges for cardiovascular prevention and rehabilitation in Europe**
 Cardiovascular Prevention and Rehabilitation, Clinic and Polyclinic for Cardiology, University Hospitals, Inselspital Bern, Switzerland
 ○Hugo Saner
- PD7-2 **急性期病院における心臓リハビリテーションの現状**
 産業医科大学医学部 公衆衛生学教室
 ○松田 晋哉
- PD7-3 **心筋梗塞後患者のエンパワメント：セルフマネジメント教育と心理的サポートを強化した包括的心臓リハビリテーションの導入**
 広島大学大学院 保健学研究科
 ○森山美知子

パネルディスカッション6：維持期心臓リハビリテーションシステム

共催：NPO 法人ジャパンハートクラブ

PD6-1 維持期心臓リハビリテーションの意義と展望

埼玉医科大学国際医療センター 心臓リハビリテーション科

○牧田 茂

心臓リハビリテーション（心臓リハ）は、動脈硬化性疾患の発症・再発予防を大きな目的としている。したがって、急性期・回復期心臓リハが終了したとしても、運動療法を中心とした健康的な生活習慣を維持していくことは非常に重要なことである。すでに欧米では Ornish (JAMA.1998;280:2001) や Niebauer (Circulation.1997;96:2534) らにより、年余にわたる長期心臓リハの有効性が明らかにされている。さらに歩行を心がけている高齢者は、転倒の危険性も低く、認知能力も維持されているとの報告があり、長期にわたる運動習慣の維持がいかに重要であるかが、予防医学的見地から明らかであろう。実施に際しては、単調な動作の繰り返しの運動より、仲間としゃべりながらいろいろな種類の運動を楽しんで行うことが望ましい。ドイツでは ambulante Herzgruppe と呼ばれる地域に根ざしたスポーツクラブ (Sportverein e.V.) が全国各地で活動しており、心臓病患者が生涯にわたって仲間とスポーツを通じた運動療法を継続できるシステムが構築されている。わが国では、心臓病患者をはじめとする高齢者や有疾患患者が、いかに質の高い運動療法を気軽に受けることができるかといったシステム整備の問題が大きいと考える。

PD6-2 NPO 法人ジャパンハートクラブ メディックスクラブ高崎支部の活動について～企業施設を利用した維持期運動療法～

NPO 法人ジャパンハートクラブ メディックスクラブ高崎支部¹、医療法人千心会 櫻井医院²、NPO 法人ジャパンハートクラブ メディックスクラブ前橋支部³、群馬県立心臓血管センター⁴

○櫻井 繁樹^{1,2}、畦地 萌^{1,2}、櫻井 和代^{1,2}、上田 正徳^{3,4}、小林 康之^{3,4}、設楽 達則^{3,4}、西川 淳一^{3,4}

JHC MedEx 高崎支部最初の活動として、(株)日本化薬高崎工場と連携し、6ヶ月間の従業員のメタボリックシンドローム改善活動支援を開始した。参加登録は38名。参加に当たり、生活・食事・運動状況の把握、メディカルチェックと心肺運動負荷試験による運動処方作成と保健指導を行い、また、運動状況と体重についての自己モニタリングを指導した。運動療法は工場敷地内の体育館で火曜日と木曜日の夕方1時間の実施であり、火曜日には、エルゴメーターによる有酸素運動またはウォーキング＋筋力トレーニング、木曜日はエルゴメーターによる有酸素運動またはエアロビクスダンスを行っている。プログラム開始後より、トレーニングルームが昼休みには運動に訪れる従業員で混み合うようになり、エルゴメーターは順番待ちになるほどであるという。参加者だけでなく従業員全体の健康維持に対する意識に変化が生じていると思われた。MedEx クラブは、医療機関での維持期心臓リハを補完する役割も持っており、本プログラム終了後も MedEx クラブ活動が継続できるよう会社と調整を行い、また、広く MedEx クラブ会員が利用できるような環境を整えていきたい。

PD6-3 NPO 法人ジャパンハートクラブ メディックスクラブ北九州支部の現状と課題

九州厚生年金病院 リハビリテーション室

○高永 康弘

北九州支部は平成 18 年 6 月より運営を開始している。会員登録総数は 52 名（男性 23 名、女性 29 名）、そのうち 24 名（男性 8 名、女性 16 名）が継続中である。1 回の平均参加人数は 16.1 人で、2 週間に 1 度当院のリハビリテーション室にて活動している。当支部の特徴は運営スタッフの多さ（20 名）と、有酸素運動だけでなく介護予防太極拳「ひまわりタイチー」（北九州市製作）を取り入れていることである。維持期では運動を楽しむ要素も重要であり、介護予防太極拳は、特別な道具を必要とせず、型を繰り返すことで上達する喜びがある。また、中高年者に対しては筋力強化・転倒予防効果を期待でき、特に女性会員には人気が高い。今回、1年以上継続している会員を対象に心肺運動負荷試験とアンケート調査を実施した。運動耐容能は維持されており、活動内容に関する肯定的な意見が目立った。しかしながら連絡網の整備や入退会に伴う会員管理・会計報告などスタッフ側の負担は大きく、各職種の勤務形態が厳しくなる中、現体制を長期継続できるか疑問である。そこで当支部の現状を示しながら、今後の課題と取り組みについて述べてみたい。

PD6-4 NPO 法人ジャパンハートクラブ メディックスクラブ府中支部過去 4 年間の活動報告

NPO 法人ジャパンハートクラブ メディックスクラブ府中支部¹、順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 スポーツ医学内科専門分野²、株式会社スポーツプログラムズ³、財団法人日本心臓血圧研究振興会附属榊原記念病院⁴

○保科 エミ^{1,2}、鈴木 佐和子^{1,3}、本田 七重¹、山田 陽代⁴、石井 典子⁴、前田 知子⁴、河井 祥雄²、長山 雅俊⁴、伊東 春樹⁴

JHC 府中支部は 2005 年 4 月に開設し、2009 年 3 月を以て 4 年が経過する。場所は榊原記念病院心臓リハビリテーション室を使用し、病院における回復期リハビリプログラムや医療法 42 条施設としての健康増進プログラムと共存しながらの運営となっている。開設当初は 1 時間の教室を週に 1 回行っていたが徐々に人数が増え、現在は同じ日に時間をずらして 2 回行うようになり、1 カ月間の教室回数は 8 回、年間 96 回の実施となっている。運動時間は 60 分で、その内容は準備運動 15 分、主運動（ダンス、サイクルエルゴメータ、トレッドミル）30 分、血圧測定、整理体操 15 分である。主運動は 3 種目あり、参加者がその日の体調や気分で自由に選べるシステムとしており、希望者はマシンによる筋力トレーニングも可能である。運営スタッフは病院スタッフの他、フリーの運動指導者、専門学校教員など、JHC の活動に賛同する様々な職種から成り立っている。現在の登録数は約 120 人、2005 年 4 月から 2008 年 12 月までの累計参加人数は 5238 人、1 日の平均参加人数は 28 人である。4 年間にわたる地域心臓リハビリテーションの運営状況とその継続要因について報告する。