

早期リハ導入や退院に向けての注意点

A棟3階病棟看護師 吉田未玖

▶心臓リハビリの疑問

そもそも心臓リハビリってなに？

どのくらい運動
していいの？



安静は必要？



▶心臓リハビリテーションとは…

心臓リハビリテーションは**運動療法**だけではなく、患者と家族への教育、カウンセリング、食事・栄養指導、服薬指導、生活指導、禁煙指導、ストレスコントロール、職業復帰訓練などを含めた**患者支援**をしていかなければならない。



包括的心臓リハビリテーション

▶早期リハの必要性

急性期 (心疾患の入院直後や心臓手術後)

= 血行動態の安定を目指して治療が行われる

この時期に長期臥床が長くなると

運動耐容能の低下・フレイルの進行

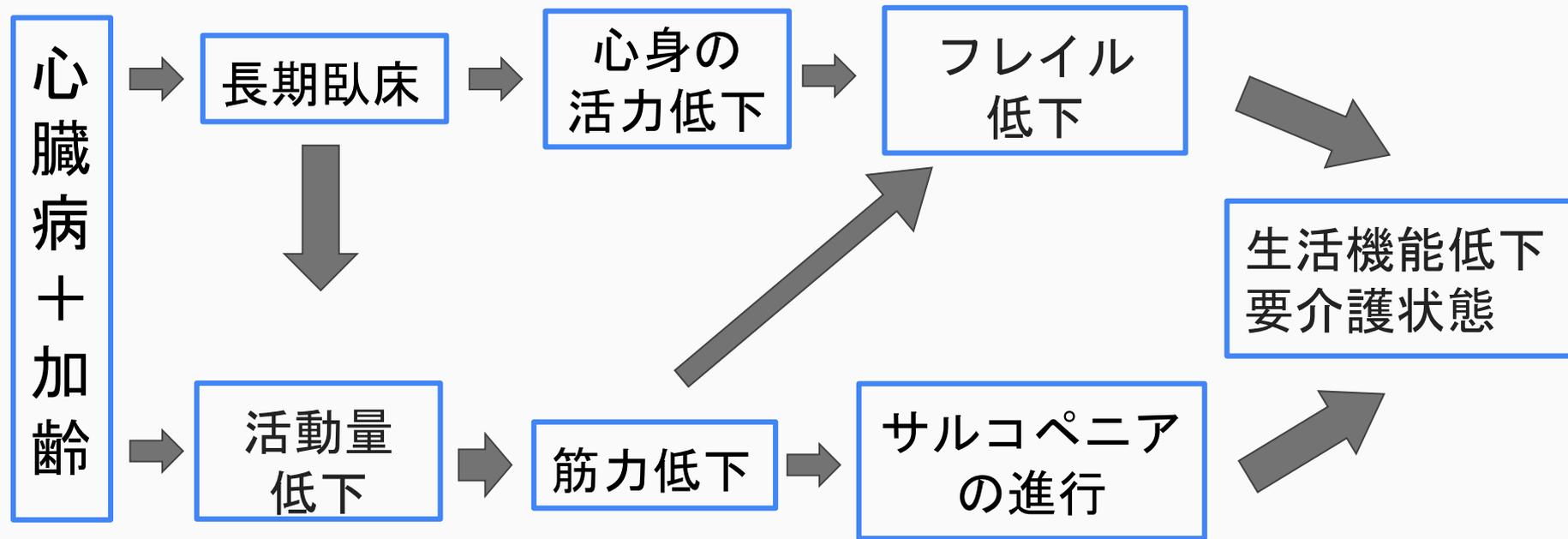
▶フレイル

健康な状態と要介護
状態の間の状態で、
高齢になり筋力や心身
の活力が低下した状態

▶サルコペニア

筋肉量が減少して、
筋力や身体機能が低下
している状態

▶心臓病とフレイル・サルコペニアの関係



だから…

早期にリハビリを介入することが重要!!

私たちは…



リハビリの方たちと協力して離床させています

- ・ 初回リハビリ介入時は引き継ぎ表を用いて患者の状態を申し送る。
- ・ 臥床傾向の方には、日中車椅子に移乗してもらう。
- ・ リハビリの介入がない日には、リハビリに付き添う
→リハビリ前後のバイタルサインを確認し、病棟内歩行など
- ・ リハビリ中にバイタルサインの変化や状態の変化があった時は、リハビリと看護師で共有し、必要時医師に報告する。

▶退院(転院)に向けた介入

心臓リハビリテーションは**運動療法**だけではなく、患者と家族への教育、カウンセリング、食事・栄養指導、服薬指導、生活指導、禁煙指導、ストレスコントロール、職業復帰訓練などを含めた**患者支援**をしていかなければならない

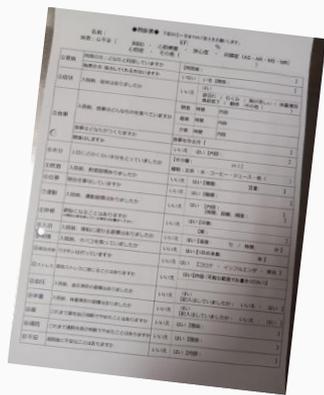


A棟3階病棟では

問診票と**心不全手帳**を用いて患者指導をしている

▶問診票と心不全手帳を用いた患者指導

①A棟3階病棟では
心疾患患者のための
問診票を作成。



②記入して頂いた問診票を
もとにかファレンスを実施。
患者指導が必要な項目を
絞り心不全手帳を用いて
指導



▶運動に関する指導



【問診票】

入院前の運動習慣【運動内容や時間、頻度】について聴取

【なぜ】

運動内容や運動量によっては、心負荷が強くなってしまう可能性もある

【指導】

リハビリと相談し、退院後の生活を考えて活動量の指導を行う

▶仕事に関する指導



【問診表】

入院前の仕事について聴取

【なぜ】

職種、仕事内容によっては心負荷となる可能性があるため

【指導】

医師にも確認したうえで、リハビリとも相談して仕事内容や仕事量を確認しながら指導を行う。

▶家事も仕事に含まれる



【問診票】

家事 [掃除・洗濯・料理・買い物等] について聴取

(例)2階に洗濯物を干しに行く。一人で歩いて買い物に行く。

【なぜ】

運動耐容能によっては、家事の動作で心負荷がかかる

【指導】

運動耐容能を考え、リハビリと相談。

- 同居家族がいる場合

- 家族にも指導を行い、家事の協力を依頼する

- 独居の場合

- 協力してくれる家族がいるか確認を行う。

- 協力が得られない場合、退院支援看護師に介入を依頼。

- 訪問看護等の介入の検討をする。

▶ 今後の課題

- ・ 就労支援
- ・ 訪問(外来)リハビリの介入
- ・ 継続した患者指導

心臓リハビリを通して地域病院と協力し、
『心臓病でもその人らしく、いきいきとした生活』を支援

▶参考文献

- 1.日本循環器学会：心血管疾患におけるリハビリテーションに関するガイドライン2021年改訂版
- 2.日本心不全学会：心不全手帳
- 3.日本心臓財団：高齢者の心不全-フレイルとサルコペニア

ご清聴ありがとうございました。