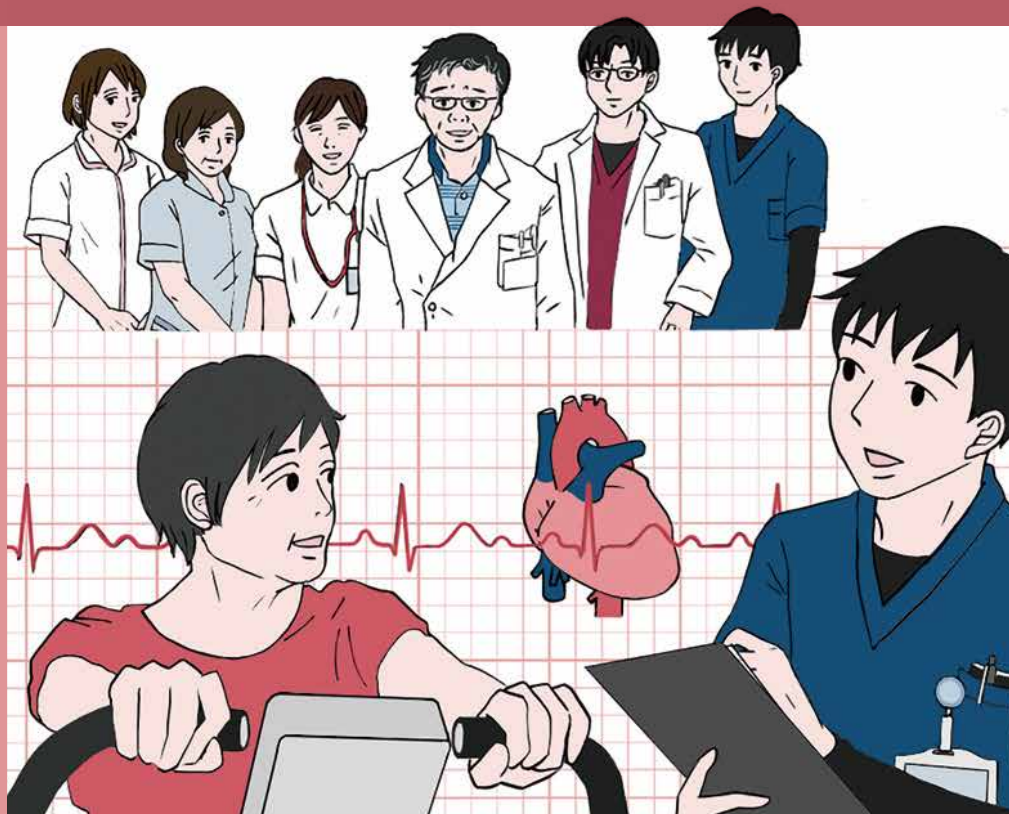
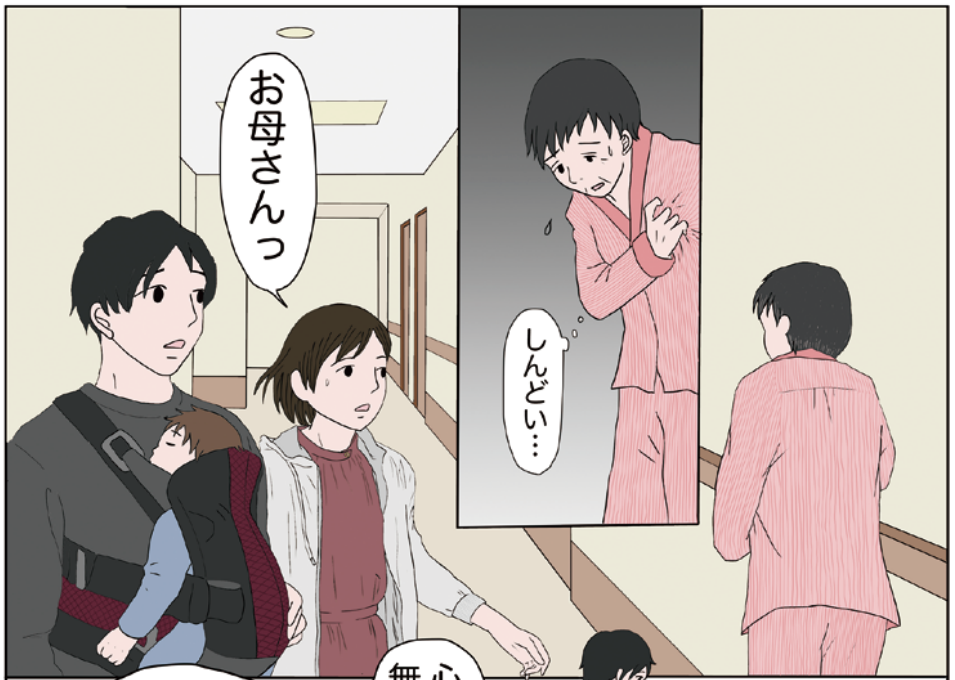


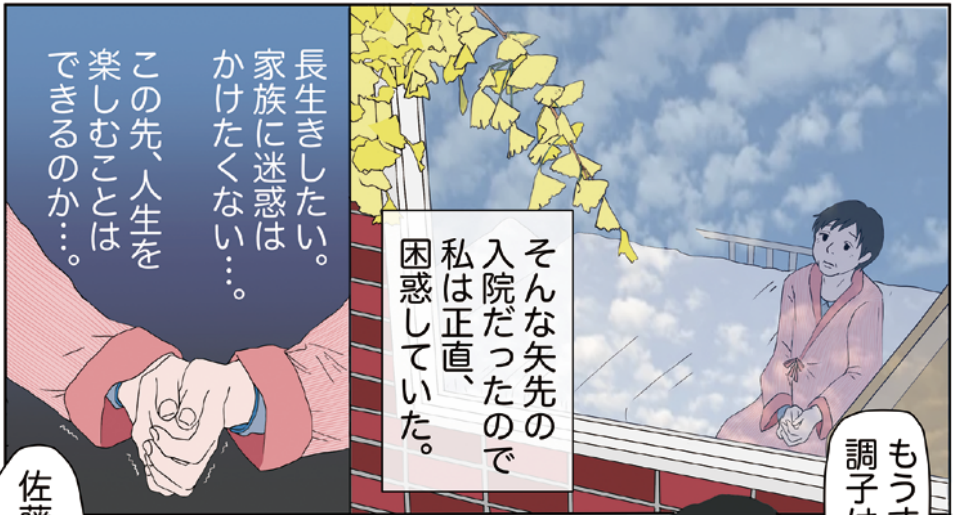
この冊子は、心臓リハビリテーションにまつわる情報を  
マンガを使ってわかりやすくまとめています。  
患者さんご本人のみならず、ご家族も一緒に  
ぜひお読みください。



心臓の病気をお持ちの方、そのご家族の方へ

**心臓リハビリテーション**  
**をご存知ですか？**

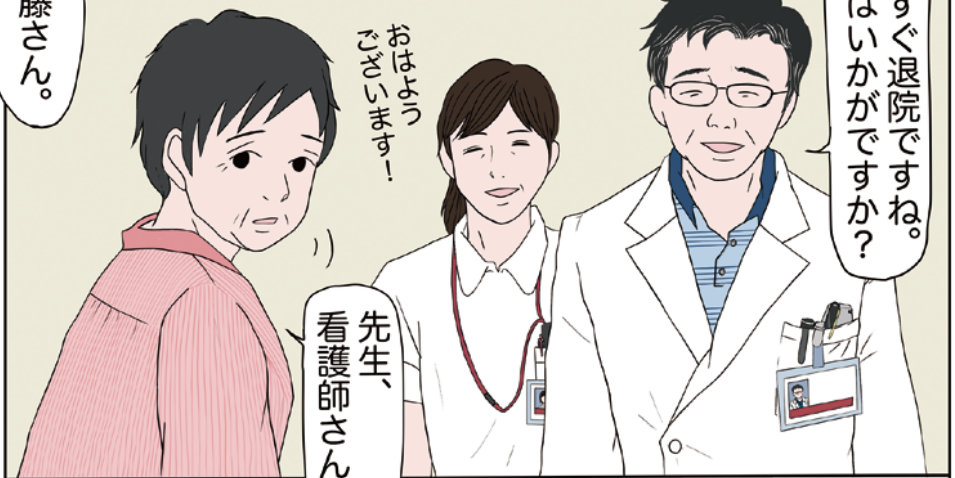




そんな矢先の入院だったので私は正直、困惑していた。

長生きしたい。家族に迷惑はかけたくない…。この先、人生を楽しむことはできるのか…。

もうすぐ退院ですね。調子はいかがですか？



おはようございます！

先生、看護師さん…。

佐藤さん。

そうですね…入院した時と比べればだいぶ良くなりました。ただ…。

：悪化させないように家事や体力を使う趣味はあきらめなければいけないのでしょうか？



退院後のことは不安ですよ。もちろん過度な活動は避けるべきですが、安静にしすぎるのも良くありません。



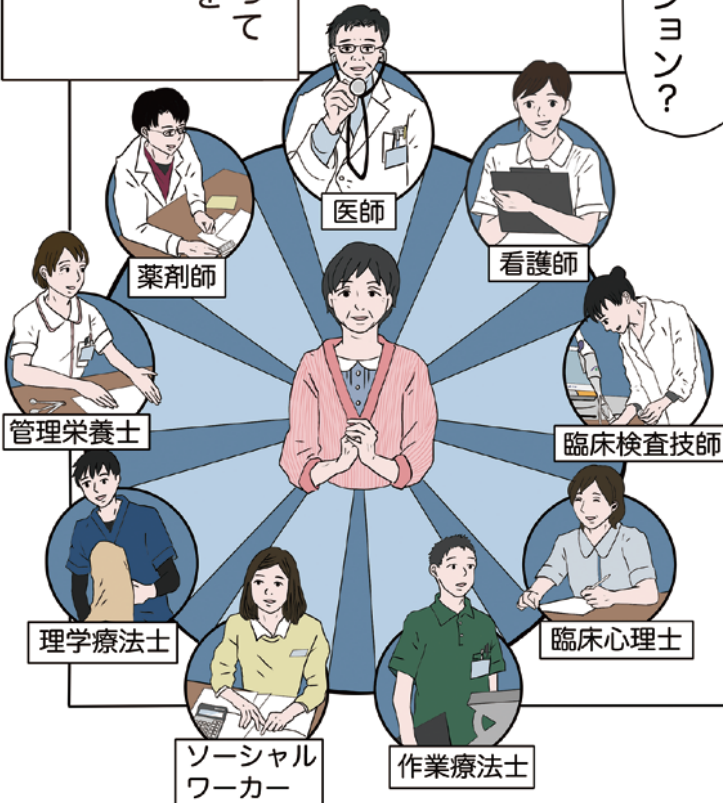
大切なのは、運動や活動が適度であることです。そこで佐藤さんには、外来で、心臓リハビリテーションに参加していただくように思っていますよ。



心臓リハビリテーション？

はい、佐藤さんにとって適切な運動や肺活量をしっかりと評価して、それに応じたリハビリ内容をご指導します。

リハビリ、という名前がつくので運動療法を想像しがちですが、生活指導や食事、服薬指導も含めた一連のプログラムです。



退院後、最初の  
外来初日。

はじめまして。

担当理学療法士の  
鈴木です。

佐藤さんの様子を  
見ながら進めて  
いきますので  
大丈夫ですよ。

よろしく  
お願いします。

初めてなので  
緊張しますね。

どうでしたか？

無理なく  
できました。

振り返り

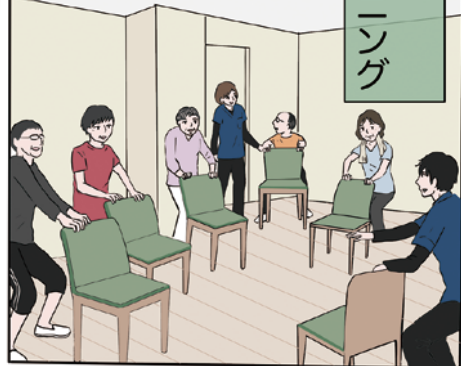
問診  
メデイカルチェック

準備体操  
筋力トレーニング

4 1

3 2

心電図などモニタリング  
しながら有酸素運動



お疲れ様でした。  
今日はこれで  
終わりです。

先生からもお聞きだと  
思いますが、リハビリ運動  
だけではありません。

来週からは、  
様々な講義を  
準備していますよ。

佐藤さんが  
内服されている  
お薬について  
説明しますね。

こんにちは、  
佐藤さん。

今日は佐藤さんの  
日常生活について  
お話を伺いますね。

佐藤さんの食事では  
タンパク質が少なめ  
でしたので、

どんな食材で  
摂りやすいかと  
いいますと…。

薬剤師による  
服薬指導

看護師による  
日常生活指導

管理栄養士による  
栄養指導

佐藤さん、  
お久しぶりですね。

心臓リハビリテーションに  
参加されて、その後  
いかがですか？

はい、だいぶ元気に  
なりました。

入院中は、退院後の  
生活が想像できなくて  
落ち込んでいたのですが…。

前よりも一日一日を  
大切に過ごさせているように  
思います。

病気になってあきらめていた  
普通の生活がまた  
送れるようになって、

元氣そうで  
何よりだわ。

会えて  
良かったわ。

階段を使っても  
前より息切れ  
しなくなっただわ。

そろそろ電車が  
来るから、私は  
帰るわね。

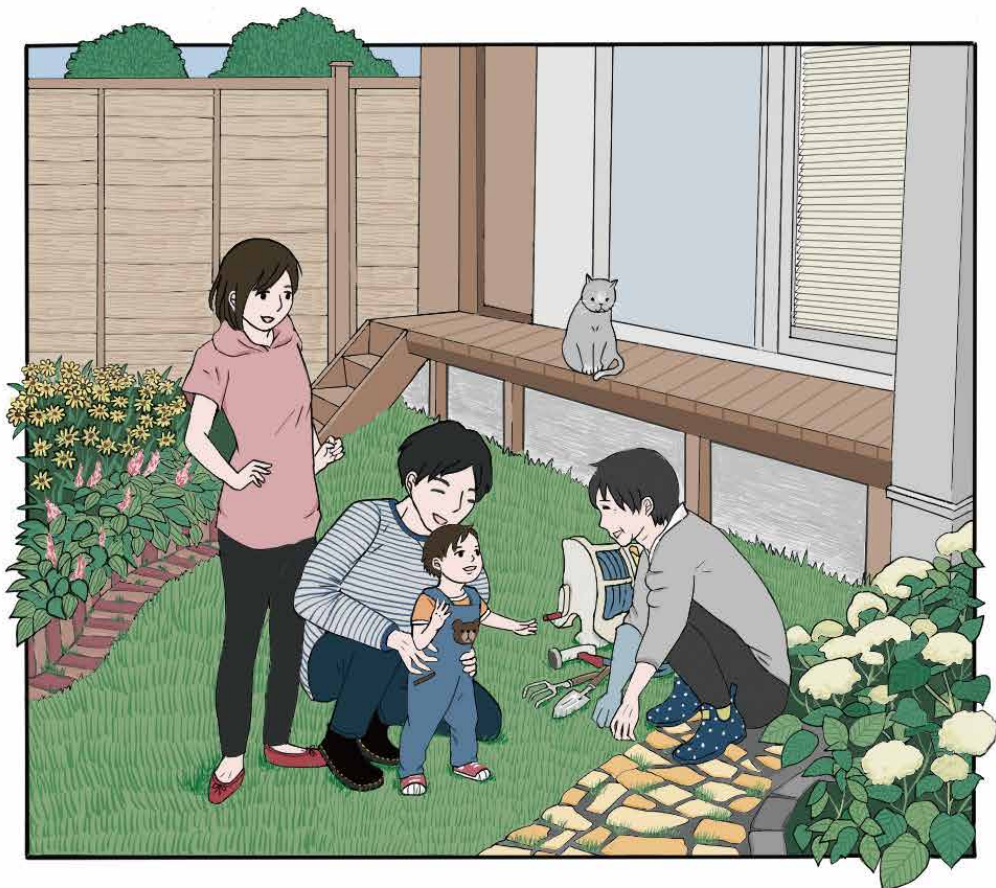
いつもなら  
エレベーターに  
乗るけれど…。

運動を続けている  
おかげで体力が  
ついたんだわ。

友達と会う  
気力も出てきたし…。







それぞれの専門家から継続的なサポートがある心臓リハビリテーションのおかげで  
日常をあきらめずに送れています。

このマンガは、横浜市心臓リハビリテーション強化指定病院と医療マンガ大賞の  
コラボ作品で、第3回医療マンガ大賞受賞者の長谷川 幸(sakuraberry)さんに  
描いていただきました。

## 医療マンガ大賞とは .....

医療に関心のない人にも興味を持ってもらうため  
の取組として、横浜市が2019年に始めました。  
Webサイトでたくさんのマンガを公開中です!

医療マンガ大賞  
I R Y • M A N G A T A I S H O



# あなたも心臓リハビリテーションに参加しませんか？

## 心臓リハビリテーションに参加した方の声

入院した時は今後もう運動はできなくなるかもしれないと思っていましたが、今は毎日散歩をしたりして自分でも運動を続けています。

その日の体調に合わせて運動の強さや量を調整してもらい、無理なく続けることができました。

※効果には個人差があります。

## 心臓リハビリテーションで期待できる効果<sup>1)</sup>



- ✓ 運動能力・体力の向上により、日常生活で心不全の症状（息切れなど）が軽くなる
- ✓ 筋肉量が増えて楽に動けるようになり、心臓への負担が減る
- ✓ 心臓の機能が良くなる
- ✓ 血管が広がりやすくなり、身体の血液循環がよくなる
- ✓ 動脈硬化が進みにくくなり、既にできている動脈硬化性プラーク（血管の壁の盛り上がり）が小さくなる
- ✓ 血管が広がって高血圧が改善する
- ✓ インスリンの効きが良くなって血糖値が改善する
- ✓ 自律神経が安定して不整脈の予防になる
- ✓ 運動を行うと仕事や家庭生活、社会生活の満足度が高くなる

1) 日本心臓リハビリテーション学会、よくあるご質問。<https://www.jacr.jp/web/faq/q119/>

# 心臓リハビリテーションに 参加するための3 STEPS

## STEP 1 適応

### 心臓の病気と診断されている

#### 適応となる疾患/状態

- ・急性心筋梗塞
- ・末梢動脈閉塞性疾患(閉塞性動脈硬化症など)
- ・狭心症
- ・開心術術後/経カテーテル大動脈弁置換術後
- ・慢性心不全
- ・大血管疾患(大動脈解離後、大動脈瘤術後など)

※病状や身体の状況によっては適応とならない場合がありますので、心臓のご病気で治療された医療機関や、かかりつけ医にご相談ください。

## STEP 2 相談

### この冊子をお持ちのうえ 心臓のご病気で治療された医療機関や、 かかりつけ医にご相談ください

心臓リハビリテーションを受けるには、多くの場合、かかりつけ医の紹介状が必要です。かかりつけ医にご相談いただき、紹介状(診療情報提供書)を依頼してください。

## STEP 3 受診

### 外来心臓リハビリテーションを行っている 医療機関を受診

心臓リハビリテーション学会のウェブサイトにて、心臓リハビリテーションを受けられるお近くの医療機関を探することができます。

※ホームページに掲載している施設には、外来リハビリを行っていない施設、入院からの継続でないと外来リハビリを受けられない施設も含まれますので、外来心臓リハビリテーションが受けられるかどうかは、各医療機関にご確認ください。

# 心臓リハビリテーションについてもっと知りたい方は

心臓リハビリテーション  
の効果



公益財団法人 日本心臓財団

よくあるご質問



特定非営利活動法人  
日本心臓リハビリテーション学会

※保険適用の条件等は、医療機関にご確認ください。

## 横浜市は心臓リハビリテーションの 推進に取り組んでいます

横浜市公式サイト  
横浜市の取組



### 横浜市心臓リハビリテーション協力医療機関

医療法人社団緑成会横浜総合病院  
ウェルビーハートクリニック港南台  
神奈川県立循環器呼吸器病センター  
菊名記念病院  
けいゆう病院  
国際親善総合病院  
国家公務員共済組合連合会横浜栄共済病院  
済生会横浜市東部病院  
済生会横浜市南部病院  
昭和大学藤が丘病院  
昭和大学藤が丘リハビリテーション病院  
昭和大学横浜市北部病院  
聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院  
聖隷横浜病院  
独立行政法人国立病院機構横浜医療センター  
独立行政法人地域医療機能推進機構横浜中央病院  
横浜市立市民病院  
横浜市立大学附属市民総合医療センター  
横浜市立大学附属病院  
横浜市立脳卒中・神経脊椎センター  
横浜南共済病院  
横浜労災病院

(50音順)



横浜市医療局



Yokohama Medical Association

横浜市医師会

企画・監修：横浜市心臓リハビリテーション推進事業市民啓発検討ワーキンググループ(横浜市立市民病院、横浜労災病院)  
制作・発行：横浜市医療局がん・疾病対策課  
本リーフレットは共創によりバイエル薬品株式会社と連携して作成した第1版(2022年4月)をもとに  
第2版として横浜市が作成したものです。