

事前質問への回答

手術前	
<p><u>主治医にうまく聞きたいことを訊ねるには？</u> <u>(診察の間では時間もないし、どんな事ならを聞いていいのかも分からない)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ リハビリにはいろいろな職種が関わる。医師に聞けない場合は、医療ソーシャルワーカーなどに聞く手も。 ➤ その場で聞こうと思うと忘れるので、事前に紙に質問を書いておく。 ➤ リハビリ中に理学療法士と会話をするという方法もある。 ➤ 看護師などに伝えることも。看護師から先生に伝えてもらう。 ➤ 外来だと、医師から他の職種につないでもらうことになる。病院や施設により、その紹介の方法は異なると思う。主治医の先生と気兼ねなく話せる関係になることが重要。 ➤ 栄養やリハビリについて聞きたいと自分から積極的に話してみてもいい。 ➤ 入院中だと、外来よりもゆっくり医師と話せる。 <p><u>手術後の生活などについても医師に聞いてもいいのか？</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 医師だけではなく、食事であれば管理栄養士、リハビリ等は理学療法士等、それぞれの専門職種に聞く方法もある。 ➤ 施設により違うと思う。心臓リハビリ専門の施設や兼ねてやる施設等いろいろ。術後の運動・リハビリは重要。また、術前から禁煙や体力をつくるなど備えられることもある。 	

	手術後	
	心臓リハビリ	日常生活
医師／医療関係者	<p><u>手術しても大丈夫でない場合もあることをうまく伝えるには？</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 手術後のリハビリをし、下肢筋力を今まで以上にアップすることが重要。心機能とあわせ、下肢機能を向上することでQOLの向上につながる。 	<p><u>生活指導(おススメは?)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 運動以外にも食事・ストレス・薬・禁煙等の総合的に行う。また、運動は身体状況をよく確認し無理のない範囲で。 ➤ 心臓弁膜症の人は、歯の状況も大切。食事、運動、歯磨きの3点セットが大切。

	手術後	
	心臓リハビリ	日常生活
患者／自身	<p><u>仕事で行けない。行っても楽しくない。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 家の中や仕事の行き帰り時でもリハビリはできる。息を止めず、呼吸やししゃべりながら、楽しくやること。ストレッチ(準備運動)、筋トレ、有酸素運動、ストレッチ(クールダウン)の順番を守る。 ➤ つま先立ち、足踏みだけでも良い。 ➤ 保険適用の 5 ヶ月間で自宅でのトレーニングに移行できるようにすることも大切。 <p><u>自宅でリハビリする場合の留意点</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 体調が悪くなったり、急な体重増加等があったりした場合は、すぐに病院へ。 <p><u>効果的なりハビリとは？</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 運動だけではなく食事・ストレス・薬・禁煙等の総合的に行うことで効果があがる。 	<p><u>どれくらいの負荷が心臓にいいのか。目安はあるか？</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 息切れの評価(心肺運動負荷試験)をしてもらい、どの程度の運動が良いのかを聞く(運動処方箋) ➤ METs(運動強度)を参考に実施する(ラジオ体操=3METs) ➤ Borg 指数 13 を目指す。ややつらいぐらいが効果的。 ➤ コンディションに合わせた運動をする。安全面も重要なので、ジムに問い合わせ、自分の状況を伝えてから安全にやる。 <p><u>運動(走る)/筋トレ/ヨガ/サプリメント/などの再開の判断は？</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 運動をやりすぎも良くない。身体状況をよく確認し無理のない範囲で。 ➤ ヨガは、有酸素運動なのでコロナ対策のため換気をしっかりと実施する。 ➤ 運動をする際には、必ず呼吸をしながらやるのが大切。 ➤ サプリメントは、薬剤師に相談する。術前・後に薬をたくさん飲むので、サプリメントよりも食事ですっかり栄養を取ることが大切。また、サプリメントは、いろいろなものがあるので注意して欲しい。

	手術後	
	心臓リハビリ	日常生活
家族／制度	<p>周囲はどのように支えてあげるのがいいのか？気をつけることは？</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 食事をバランスよくとること。特に減塩が重要で、醤油・ソースのつけかたに工夫するなども。 ➤ 高齢者は、特にタンパク質を多くとる。運動直後にたんぱく質を取ると良いので、運動と栄養をとるタイミングも重要。 ➤ 歯の健康も重要。歯の治療、歯磨きも大切 ➤ 食事、運動、歯磨きの3点セットのサポートもある。 ➤ 周囲のサポート役も大切。励ましたり、やりすぎている場合は止めたりするなど。 ➤ マラソン大会に出るという大きな目標を立てるのではなく、1つ1つ小さい目標を立てて実現することも大切。 	