

診療時間

月曜日～金曜日：9時～12時

予約制

西宮渡辺心臓・血管センターにて病状評価のための検査・運動処方を行い、心臓リハビリテーションを開始いたします。



よくあるご質問

心臓リハビリテーションって何？

運動療法に加えて冠危険因子の是正、患者教育およびカウンセリングなどを含む**多職種による多面的・包括的な疾病管理プログラム**です。

心臓リハビリテーションの対象となる方は？

慢性心不全、急性心筋梗塞・狭心症加療後、心臓開心術後、大動脈解離などの大血管疾患、安静時疼痛を有さない末梢動脈疾患の方々はすべて心臓リハビリテーションの対象となります。

心臓リハビリテーション時間はどのくらい？

問診・診察後に、病状にあわせた運動処方に基づいて、エルゴメーター・トレッドミルを用いた有酸素運動、レジスタンストレーニングを約1時間かけて行います(循環器専門医師・看護師・理学療法士が常駐しております)。安心してご受診して下さい。

費用について

循環器疾患における心臓リハビリテーションは、健康保険による診療となります。
3割負担の方で、約2000～3700円/回です。



クリニック周辺地図



〒663-8114 西宮市上甲子園1丁目16番11号
電話 0798-44-4770(代)

交通アクセス

◆公共の交通機関でお越しの方

- ・JR甲子園口駅から徒歩約16分
- ・阪神甲子園駅から徒歩約14分
- ・最寄りバス停：阪神バス「甲子園三番町」下車 徒歩5分

◆お車でお越しの方：西宮渡辺心臓・血管センターより約15分 【国道2号線からお越しの場合】

国道2号線を尼崎方面へ進み、「上甲子園」交差点を右折。「甲子園三番町」交差点を転回し、セブンイレブン西宮上甲子園店に入る。

【国道43号線からお越しの場合】

国道43号線を尼崎方面へ進み、「高潮」交差点を県道340号線(左側道)方面の出口へ出る。甲子園球場を通り過ぎ、次の信号を左折し、阪神甲子園駅の高架をくぐり抜けて直進する。「甲子園三番町」交差点を直進し、セブンイレブン西宮上甲子園店に入る。

◆駐車場：

セブンイレブン西宮上甲子園店の一番奥の駐車場2台分(最大利用時間90分)、無料。※詳細は受付にお問い合わせ下さい。

◆送迎サービスあります。 ※気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ・予約

社会医療法人渡邊高記念会

西宮渡辺心臓・血管センター

〒662-0911 西宮市池田町3番25号
電話 0798-36-1880(代)
FAX 0798-36-1199
<http://www.n-watanabe-hosp.jp/hab/>



西宮渡辺心臓 リハビリクリニック

(西宮渡辺心臓・血管センター連携型施設)

心臓リハビリテーションの ご案内

Information



こんな症状ありませんか？

カテーテル治療、心臓外科治療を受けたけど・・・

脚力が
落ちている

息が
上がりやすい

だるい

足がむくむ

以前生活の中でできていたことが
できなくなってきた

歳のせいと思っていたけど・・・

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、運動療法に加えて冠危険因子の是正、患者教育およびカウンセリングなどを含む**多職種による多面的・包括的な疾病管理プログラム**です。

学術的な効果をふまえ、日本循環器病学会ガイドラインにおいても循環器疾患における**急性期から回復期までの心臓リハビリテーションの実施が推奨**されています。

時期区分	急性期 (1~2週間)	回復期 (2~3ヵ月)	維持期 (生涯を通じた時期)
発症	発症	退院 → 社会復帰	
身体能力回復度	心リハ非施行	心リハ施行	心リハ施行
心リハの場所	入院施設	◆外来心リハ施設 ◆病院・クリニック ◆在宅運動療法	◆地域外来心リハ施設 ◆クリニック・地域運動施設 ◆在宅運動療法
心リハの目標	身の回りの活動	◆退院 ◆社会復帰	◆生涯にわたる快適な生活の維持 (二次予防)

心不全

心不全は、『心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気』です(厚生省心不全の定義より引用)。

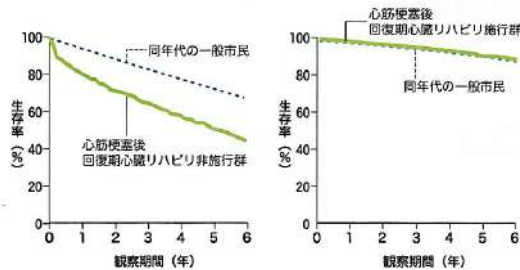
心不全における心臓リハビリテーションの効果は、**運動能力・心不全症状および生活の質の改善、再入院率、死亡率の低下**があげられます。



急性心筋梗塞、狭心症

心臓リハビリテーションは動脈硬化のプラークを安定化させ、**虚血性心疾患の発症や再発の予防、予後の改善**など様々な効果があげられます。

回復期心臓リハビリを行った例と行わなかった例との生命予後比較



-Witt BJ, et al. J Am Coll Cardiol. 2004;44:988-96を改変

心臓リハビリテーションは、上記の循環器疾患以外にも、**心臓開心術後、大動脈解離などの大血管疾患、末梢動脈疾患**においても**医学研究での効果が実証**されています。**適切な運動処方を行うことにより、動作が楽になり、快適な生活を長く続けることができるようになります。**

心臓リハビリテーション導入の流れ

西宮渡辺心臓・血管センター 初診予約

↓
問診、診察、検査

↓
病状説明、運動処方

↓
西宮渡辺心臓リハビリクリニックでの心臓リハビリテーション開始



心臓リハビリテーション

各種検査にて心臓の状態の評価および心肺運動負荷試験にて至適な運動量の評価を行います。適切な運動処方に基づいた心臓リハビリテーションを開始します。

【心臓リハビリテーションの流れ(約60分)】

血圧測定、問診

運動処方のご説明(1ヶ月毎)

↓
準備運動、ストレッチ

↓
エルゴメーター、トレッドミルを使用した有酸素運動

↓
レジスタンス・トレーニング

↓
整理体操、ストレッチ



エルゴメーター



アシスト機能など多岐にわたる運動負荷量の調整が可能です。

トレッドミル



モニタリング



運動中は、脈拍・血圧のモニタリングを行い、早期の変化にも対応します。