

「外来」

心臓リハビリテーションのご案内

急性心筋梗塞、狭心症、開心術後、大血管疾患、TAVI術後、
末梢動脈疾患*¹、慢性心不全*²、肺高血圧症*³の
皆さんに推奨される治療です。

心リハを
知った今から
始めよう！

- 通常5ヶ月間までは保険診療で受けることができます。
- 心臓病を持つ方々が、元気で長生きすることを
目標に参加されています。

*¹ 間欠性跛行を呈する状態のもの

*² ①左室駆出率40%以下、②心肺運動負荷試験における最高酸素摂取量80%以下、③血液検査でBNP80pg/mL以上または
NT-proBNP300pg/mL以上の①～③のいずれか一つ以上を満たす状態のもの

*³ 肺動脈性肺高血圧症または慢性血栓性肺高血圧症であり、WHO肺高血圧症機能分類がI～Ⅲ度の状態のもの



熊本県PRキャラクター「くまモン」
©2010 熊本県くまモン#K36867

退院後も運動を続けると…



◆ 心筋梗塞 の場合

心筋梗塞の再発や死亡率が低下し、より長く
健康に生活できることが期待できます^{1,2)}。

◆ 心不全 の場合

息切れが減り、日常生活が楽に過ごせます。
再入院予防につながり、長生きが期待でき
ます³⁾。

例えばこんなリハビリテーションがあります¹⁾

- ◆ 筋力をつける運動
- ◆ 歩行運動
- ◆ 自転車運動 等

身体機能に応じて
内容を調整します。

- ◆ 病気の理解
- ◆ 管理方法の指導、再確認

病気の理解ができるように、
また、病気の管理ができるよう
な方法を入院中から外来まで
丁寧に指導・サポートします。



1) 日本循環器学会/日本心臓リハビリテーション学会(編) 2021年改訂版 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。
https://www.j-circ.or.jp/cms/wp-content/uploads/2021/03/JCS2021_Makita.pdf (2026年5月閲覧)

2) Taylor RS, et al. Am J Med 2004; 116: 682-692. 3) Kamiya K, et al. Circ Heart Fail. 2020; 13: e006798.

