

日々研鑽

～職員が取得している資格を紹介します～



当院の職員は、患者さんにより質の高い医療を提供するために、入職後も日々研鑽を続け、それぞれ特定の分野において高度な知識と技術、経験を積むことによって得られる様々な資格を取得しています。この連載では、資格を得るための条件や流れ、資格取得後の働き方などについてご紹介していきます。

心臓リハビリテーション指導士



1. はじめに

私たちの体の中で最も重要な臓器のひとつが「心臓」です。心臓は、全身に血液を送り続けることで、体のあらゆる部分に酸素と栄養を届け、生命を維持しています。しかし、心臓に病気が起こると、その役割がうまく果たせなくなり、日常生活にも大きな影響を及ぼすことがあります。心臓の病気にはさまざまな種類がありますが、共通して言えるのは、心臓に負担がかかりすぎることがきっかけとなり、病状や症状の増悪をきたすことです。

2. 心臓リハビリテーション指導士とは

現代社会では、生活習慣の変化や高齢化が進み、心臓の病気を抱える方が増えています。心臓に問題を抱える患者さんにとって、病気の治療はもちろん大切ですが、病気から回復し、再発を防ぎ、日常生活に復帰することも重要な課題です。ここで大きな役割を果たすのが、心臓リハビリテーション(心リハ)であり、その分野に特化した知識・技術を有した専門スタッフが**心臓リハビリテーション指導士(心リハ指導士)**です。対象となる疾患は数多く、代表的なものとしては狭心症や心筋梗塞、弁膜症や心不全などが挙げられ、心臓手術後や大動脈解離などの重症例に加え、下肢閉塞性動脈硬化症など足の血管治療の方も対象となっています。心リハ指導士は、運動療法や生活習慣の改善指導、さらには心理的なサポートを通じて、患者さんの健康回復、社会復帰、生活の質の向上をサポート致します。

3. 資格概要、試験内容など

心リハ指導士は、日本心臓リハビリテーション学会が発足させた認定制度です。心リハは、かつては急性心筋梗塞後の患者さんの体力低下予防が主たる目的でした。しかし、近年では医療技術の進歩により早期退院が可能となってきたことから、再発予防のためのリハビリへと目的が変わってきています。つまり、心リハは単に運動療法を行なっていれば事足りるものではなく、食事療法や禁煙指導など患者教育や心理カウンセリングも含めて治療を進めていくプログラムとなっています。

心リハ指導士認定試験は、10例の症例報告による書類審査と50問の選択問題による筆記試験にて行われます。症例報告では現病歴と併存疾患や既往歴情報、各種検査情報とリハビリ評価を基に運動指導や生活指導内容を端的にまとめます。筆記試験では機能解剖学、運動生理学、病態整理や治療診断学、運動処方、食事療法、薬物療法、心理学や行動科学、救急処置分野など幅広い知識を問われます。合格率はおよそ70%程度とされています。

4. 臨床現場での活かし方

心臓の病気と聞くと、まず運動をしていいのかと不安に思うのが一般的かと思います。心リハ指導士の強みは、運動に伴う身体の変化を捉えながら安全かつ効果的に回復を促し、患者さんに継続性のある運動や生活指導を提供することができる点だと私は考えます。以下に心リハの主な考え方をお示しします。



・運動療法の指導

心臓病の患者さんは、心臓の機能が低下している方や手術の影響により体力が低下していることが多いため、まずは軽い運動から始め、段階的に運動の強度を上げていくことが大切です。心リハ指導士は、心臓に負担をかけず、患者さんの体調に合わせて最適な運動を提供致します。この運動療法によって、患者さんの体力が向上し、心臓にかかる負担が軽減されるとともに、生活の質が向上します。

・生活習慣の改善指導

患者さんの生活習慣を改善することは、心臓病の予防に非常に重要です。食事や睡眠、ストレス管理などを改善することで、心臓に優しい生活を送ることができます。心リハ指導士は、患者さんが実践しやすい方法を提案し、無理なく健康的な生活を続けられるように支援します。

・心理的サポート

心臓の病気は、患者さんにとって精神的にも大きな負担となることが多いです。手術や長期的な治療が必要な場合、患者さんは不安や抑うつ症状を感じる場合があります。心リハ指導士は、患者さんとコミュニケーションを取りながら、心のケアを行い、前向きな気持ちを持って治療に取り組めるようサポートします。

5. 最後に

現在、心不全は世界中で最も多い心臓の病気であり、特に高齢化が進む社会では、その数が増加しています。心不全の予防と治療は、ますます重要な課題となっており、心リハ指導士はさらに重要な役割を果たしていくと考えます。近年、心リハに対する認識は高まり、医療機関や地域の保健機関でもその重要性が広がっています。運動療法や栄養指導、心理的支援を通じて、心不全の再発を防ぎ、生活の質を向上させるための支援が今後ますます求められるでしょう。さらに、テクノロジーの進化に伴い、オンラインでの心リハプログラムや、デジタルデバイスを用いたモニタリングが進んできています。これにより、患者さんが自宅でもリハビリを行いやすくなり、心リハの範囲がさらに広がっていくことが考えられます。今後もより多くの患者さんの健康と生活を支える存在となるよう私も精進していきます。