

心臓リハビリテーション外来を受診希望の患者様へ

対象疾患： ●急性心筋梗塞後 ●狭心症 ●心臓手術（開心術）後 ●大血管疾患術後
 ●慢性心不全で心臓の機能が低下していること
 （血液検査、心エコー検査、心肺運動負荷試験の結果などにより決定されます）
 ●末梢動脈閉塞性疾患で、間欠性跛行（歩行時の足の痛み）があること

◎ 心臓リハビリ外来受診までの流れ

- 1.（患者）かかりつけの先生に相談し、心臓リハビリ外来受診の了承をいただく
- 2.（かかりつけ医）心臓リハビリ外来の受診申込書をFAXする
- 3.（当院）地域医療連携室から受診日時をFAXにて返信する（15分程度で返信します）
- 4.（患者）指定の日時に心臓リハビリ外来を受診する
5. 患者様およびかかりつけ医に検査結果をご報告し、心臓リハビリの開始を検討する

◎ 心臓リハビリ外来の内容

（診察初回）医師の診察、血液検査、X線検査、心電図、血圧脈波検査（ABI）など
 （後日予約検査）心エコー検査、心肺運動負荷試験（CPX）、栄養指導

→ 運動能力の結果説明、適切な運動内容の指導、心臓リハビリのプラン作成を行います。

※ 患者様により検査内容は異なります。

※ 心臓リハビリ開始後、定期的な診察・処方はこちらのかかりつけの先生からで変わりません。

心肺運動負荷試験



（ミナト医化学 HP より引用）

運動処方・生活活動強度指導

METs	日常の活動	趣味・運動	歩行	仕事
0.9	睡眠			
1~2	食事、洗面 入浴（坐位） 自動車の運転	ラジオ、読書 テレビ、将棋 	かなりゆっくり歩く （1.6 km/h） 	事務仕事
2~3	調理、洗濯 着替え シャワー	ストレッチ ヨガ	ゆっくり平地を歩く （3.2 km/h） （2階までゆっくり昇る）	守衛・管理人 楽器の演奏 トラック等の運転 農作業（運転）
3~4	布団を敷く 屋内の掃除 床磨き	ラジオ体操 ゴルフ（カート） ボーリング	少し速く歩く （4.8 km/h） （2階まで昇る）	商店の販売員 機械組み立て 溶接、塗装
4~5	屋根の雪下ろし 庭の草むしり	バドミントン ゴルフ（全般） 卓球	早く歩く （5.6 km/h） 	農作業（ほぼ） 壁紙張り 軽い大工工事
5~6	子供と遊ぶ （活発に） 芝刈り	野球 ドッジボール テニス	おごく早く歩く （6.5 km/h）	製造、製鋼 （ほぼ）
6~7	スコップで 雪かき	エアロビ ジャズダンス	ジョギング	大工 運送（積み下ろし）

◎ お問い合わせ

独立行政法人労働者健康安全機構 北海道中央労災病院 地域医療連携室

〒068-0004 北海道岩見沢市4条東16丁目5番地

TEL (0126) 22-1300（代表）

FAX (0126) 22-7771（地域医療連携室直通 受付時間 平日 8:00-17:00）