リハビリ♥通信

Vol.12　2024年3月

心臓リハビリテーション豆知識

★薬剤と心臓リハビリテーション★

心不全では心臓の弱くなった機能を補うために、交感神経の働きが活発化し、**心拍数が高い状態が続く**場合があります。長期間心拍数が高い状態が続くと、心不全はだんだんと悪化していきます。

そんな時に処方される**β（ベータ）遮断薬は心拍数を下げる作用**があります。安静時はもちろん、**運動時の心拍数上昇も抑えます！**
交換神経の働きを抑えることで、無理をしている心臓の動きを少し休め、長期的に服用することで心不全の悪化を防ぐ薬です。

ハートセンターで良く処方されるβ遮断薬の例

カルベジロール

1.25mg

2.5mg

ビソプロロール

0.625mg

2.5mg

下記の様な症状があったら遠慮なく教えてください！
薬の効果が強い可能性があります。
めまい・ふらつき・立ちくらみ・頭痛・眠気・呼吸困難

COVID-19下でもリハビリを続けましょう！

《その2》脳の活性化のすすめ☆（うつや認知症の予防）

●料理をしましょう
栄養バランスのよい献立を考え、出来上がりの時間を逆算しながら同時に2つ以上の作業を進行する料理は脳を活性化します。

●手指を動かしましょう
字を書くことが得意な人は大切な人に手紙を書いたり、裁縫が得意な人はマスクを手作りしたり、囲碁や将棋、園芸など、趣味を楽しむひとときは心の栄養になります。

●声を出しましょう
家族や友人と電話でおしゃべりしたり、鼻歌を歌ったり、新聞記事や本の音読もオススメです。

●脳を鍛えましょう
買い物は小銭で払うようにしてみましょう。
利き手ではない方の手で歯磨きをしてみましょう。

24時間体制の高度な循環器専門病院
ITABASHI MEDICAL SYSTEM
イムス葛飾ハートセンター　リハビリテーション科