

へえすごいね
心臓リハビリしたら
不安の種なんか
消えちゃうじゃないか

不安が消える?!
そうそう

不安の種が消える...
命より大切な不安の種が
そんな...そんな
おそろしいこと!

考えること
不安で不安だまららないよ

あ...また
新しい
不安の種が
生まれたよ

大事に
育てて
大輪の
花を
咲かせな
きゃね

検査室
こんにちは
モモヤリナさん
今日はよろしく
お願いします

担当医師です
理学療法士です
がんばりましょうね
臨床検査技士です
どうぞよろしく

あ...
エルゴメーターだ
君よく
知っているね

自転車
みたい

これをこいでもらうと
心臓だけでなく、肺や
筋肉の状態、その人の
体力がわかるんだ

患者さんの
運動中の呼吸を
分析して、酸素と
二酸化炭素の
量を測るからね

はかして
どうするの??

うーんとね

た...軽い運動をすると...
取り込む
酸素
吐き出す
二酸化炭素

この割合が同じなのが
有酸素運動
十分に酸素が取りこめて
心臓に負担がかからない。

《参考資料》
フクダ 豊一 CPX 検査 -
日本心臓リハビリテーション学会HP
国立循環器病研究センター HP
北海道中央病院 HP
岡山大学検診生理検査室 HP

ところが運動量が増すと...
二酸化炭素
酸素
これが無酸素運動
筋肉のエネルギー消費量に、酸素の量が
追いつかない。吐き出すCO₂の量が
心臓に負担がかかりはじめる。

CPXではこの
有酸素運動から無酸素運動に
切り替わるポイントを調べるんだ
AT

よく
知ってるなあ

そしてATレベルを
少しだけ下回る
強度で運動を
してもらおうのが
最も効率良く
心臓に負担の
かからない
トレーニングに
なるんだよ

運動は体に
いいこと言うけれど
きつすぎても
軽すぎても
効果は期待
できないんだ

CPXは
その人に
ピッタリの
運動量を
調べる
検査って
わけね

納得





では南始します。
モヤモヤナさんは
自転車道をここで下さ
えそれだけ？

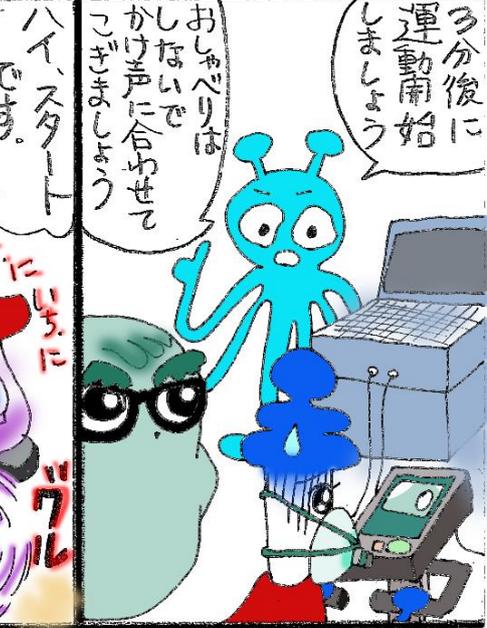
心電図と
血圧計を
つけます

運動中も
不整脈の監視
心拍数や
血圧も測定
するので
安全ですよ

マスクも
つけまはう
苦しくは
ないですか
？

苦しく
ないです

それだけです
なんだ...



このデータをもとに退院後の
リハビリのプログラムを
提案させていただきます

お疲れ
さまでした

ハイ、スタート
です。

おしゃべりは
しないで
かけ声に合わせて
こぎましょう

運動開始
しましよう

いかにいかに
いかにいかに
いかにいかに

モヤ
モヤナ
さん
がんばれ

だんだん
ペダルに
負担がかかり
重くなります

きつすぎたら
手を休めて
知らせて下さい

あ、心電図だ

一緒にリハビリ
がんばりましょうね



狭心症
心筋梗塞の
死亡率を26%下げ
入院のリスクも
18%減少させます。

血も涙もない
うぐぐぐ
いーいー

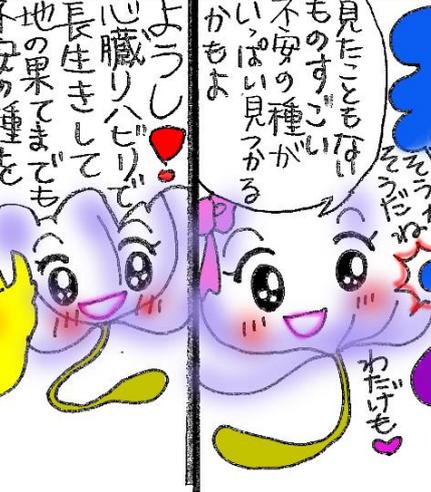
保険でOK

心臓リハビリは
運動療法
だけでなく
生活指導や
カウンセリングも
含めた
総合的な
プログラムなんだ

練馬区では
翔洋会と
光が丘病院で
2021.6. 現在

心臓リハビリが保険適応で
受けられる疾患だよ

えっ？
保険で
できるんだ



ようし
心臓リハビリで
長生きして
地の果てまでも
不安の種も
探しまくると

見たこともない
ものすこい
不安の種が
いっぱい見つか
かも

元気になると
また世界中の
不安の種も
集めなきゃ
いけません

いよ、応援するんこ

わたくしも