

# 心肺運動負荷試験(CPX)が導入されました！

昨年12月より、当院に呼気ガス分析装置が導入されました。この装置を使うことで、心肺運動負荷試験(CPX)という検査が行えるようになりました。今回はそのCPXとは何かについてお伝えしたいと思います！

CPXとは、呼気ガス分析装置というものを用いて、運動中の心臓や血管、呼吸の機能を調べる検査です。運動耐容能(いわゆる体力)の標準的な検査とされています。検査は医師の監視下で行い、療法士は機器の操作や被検者の体調・状態確認、急変時の対応など行います。運動中の心臓や肺、筋肉から得られる情報を空気の流量やガス濃度から把握し、体にどれくらいの負担がかかっているのか調べることができます。そうすることで、

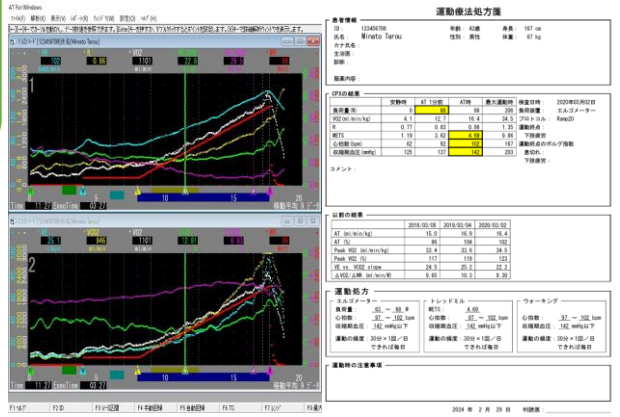


CPX実施の様子

- ①安全な運動強度が分かる
- ②胸の痛みなど危険な症状がどの程度の運動で出現するのか分かる
- ③運動療法の効果を確認することができる

といった利点があります。

CPXを実施する事で、心不全や狭心症、弁膜症などにより循環機能に問題がある方、慢性閉塞性肺疾患や肺炎などによって呼吸器機能に問題がある方へ適切な運動処方を提供することができます。それにより、より安全な運動を実施することが出来ます。



CPX検査結果

運動療法処方箋

現在は、心臓リハビリテーションを実施している入院患者様、外来患者様から検査導入を行っています。運動時の脈拍や、心拍数など自覚的な情報から行っていた運動処方が、従来よりもより具体的で、根拠のある運動処方を行うことができるようになりました。

今後は医療・介護問わず、院内の様々な場面で活用できる方法を検討していきます。詳細が決まりましたら、随時お知らせいたします！

## ■ 医療法人 関越中央病院

入院だけでなく外来リハにも対応しております。  
主治医にご相談ください。

### ▶ 施設基準

心大血管疾患リハビリテーション料Ⅰ  
脳血管疾患等リハビリテーション料Ⅰ  
廃用症候群リハビリテーション料Ⅰ  
運動器リハビリテーション料Ⅰ  
呼吸器リハビリテーション料Ⅰ  
がん患者リハビリテーション料  
摂食機能療法



病院リハ部門 主任  
丸山あすみ 松下知史

心臓リハ部門 主任  
津久井亮

## ■ 通所リハビリテーション関越中央

1~2時間の短時間通所リハ、6~7時間の長時間  
通所リハを行っております。  
相談員業務をリハ職が行うことにより、利用者様  
に合わせた最適なプランを提案させていただきます。

## ■ 訪問リハビリテーション関越中央

病院で急性期リハを学んだ職員が対応することで、  
心臓・呼吸に問題のある利用者様も安心してご利用  
頂けます。



介護リハ部門 主任  
狩野和子 田口裕一

空き状況	月	火	水	木	金
短時間型通所リハ 1クール 9:00~10:15	○	△	○	○	○
短時間型通所リハ 2クール 10:30~11:45	△	○	○ 11月より開始	○	○
長時間型通所リハ 9:00~15:15	△	○	○	○	○
訪問リハビリ 13:00~17:00	△	△	△	△	△

○：受け入れ可能 △：要相談 ×：受入困難

〒370-3513 群馬県高崎市北原町71

TEL：027-373-5115 (代) FAX：027-372-2829

アドレス：reha@kan-etsu-hospital.com

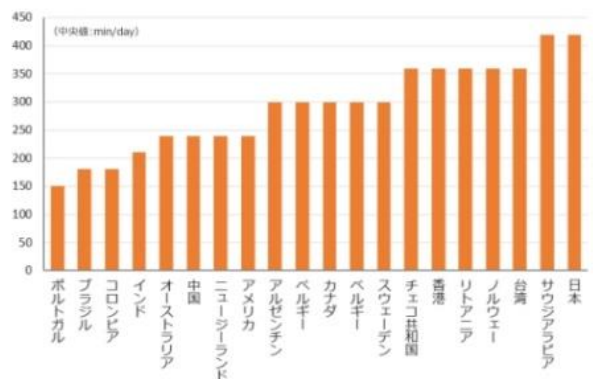
### ひとことコラム 第55回

## 「1時間座ると寿命が22分縮む?!」



ある研究解析によれば、じっと座っている時間が1時間  
増えるごとに、成人の平均余命は22分減少するという  
計算結果が算出されています。座り過ぎ自体が悪影響  
というわけではなく、じっとして活動がない状態が  
続くことが悪影響になるということです。そして日本  
は1日の座位時間が7時間と世界で最も座っている時間  
が長い国とされています。総死亡率に関する研究では、  
1日の座位時間が4時間未満の成人と比較して、8~11  
時間の人では死亡リスクが15%増、11時間以上だと40%  
増というデータもあります。

立ったり歩いたりが大変であれば、座ったままでも  
踵上げや膝の曲げ伸ばしなどを行い、筋肉の活動を促  
していくことが健康の一助となるかもしれませんね。



世界20か国における平日の座位行動時間 (Bauman A:AM J Prev Med,2011)