

厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対総合研究事業）  
（分担）研究報告書

維持期リハビリテーションのガイドブック作成（心臓・脳卒中）

分担研究者 牧田 茂 埼玉医科大学・国際医療センターリハビリテーション科・客員教授

研究要旨

維持期・生活期における心臓リハビリテーションのレビュー文献とアンケート調査の結果をもとにガイドブックを作成した。各項建てを行い、執筆者を分担した。編集会議を繰り返し、令和5年度3月に完成し、3月22日にホームページ上で公開、令和6年度に日本心臓リハビリテーション学会会員には配布予定である。

分担研究者

中山敦子・榊原記念病院心臓リハビリテーション室長  
角田亘・国際医療福祉大学医学部リハビリテーション医学教室  
佐田政隆・国立大学法人徳島大学・大学院医歯薬学研究部（医学域）・教授  
吉田俊子・聖路加国際大学・大学院看護学研究科・教授  
宮島功・社会医療法人近森会近森病院  
橋本洋一郎・済生会熊本病院脳卒中センター  
豊田章宏・独立行政法人労働者健康安全機構中国労災病院治療就労両立支援センター  
笥智裕・国際医療福祉大学・成田保健医療学部作業療法学科・助教  
新見昌央・日本大学・リハビリテーション医学分野・教授  
重松孝・浜松市リハビリテーション病院・リハビリテーション科・えんげセンター長  
神谷健太郎・北里大学医療衛生学部リハビリテーション学科  
加藤祐子・心臓血管研究所循環器内科  
衣笠良治・鳥取大学医学部・循環器・内分泌代謝内科学分野・講師  
長谷川恵美子・聖学院大学心理福祉学部心理福祉学科  
近藤国嗣・東京湾岸リハビリテーション病院/東京湾岸リハビリテーション研究・教育センター

A. 研究目的

本事業では、令和4年度に国内外の文献を整理し、心疾患における維持期リハのガイドブックを作成する。

2020年（令和2年）には循環器病対策推進基本計画が制定された。そのなかでリハビリについては、「脳卒中患者では（中略）急性期に速やかにリハビリテーションを開始し、円滑に回復期及び維持期のリハビリテーションに移行することが求められ、医

療と介護の間で切れ目のない継続的なリハビリテーションの提供体制をより一層構築していく必要がある」と記載され、心血管病についても「多職種による疾病管理プログラムとして心血管疾患におけるリハビリテーションを実施することが関連学会より提唱されている」。いずれの疾患においても再発予防、重症化予防、生活再建や就労等を目指す中で取り組むべき施策として、「急性期から回復期及び維持期・生活期までの状態に応じたリハビリテーションの提供等の取組を進める」と記載されている。

慢性期、回復期、維持期・生活期のリハビリについては、必ずしも十分な科学的根拠がそろわず、また医療機関における診療体制の構築も不十分な現状が続いている。そのため厚生労働省では、2022年より科学研究費補助金事業として「循環器病の慢性期・維持期におけるリハビリテーションの有効性の検証のための研究」（研究代表者：磯部光章）を立ち上げ、現状の実態調査に基づいた問題点の把握、科学的根拠の収集を行ってきた。さらに、それに基づいたガイドブックの作成が研究班事業の主要な目的となった。

B. 研究方法

維持期リハビリテーションにおけるレビューとアンケート調査結果をもとに維持期・生活期リハビリテーションのガイドブックを作成する。ガイドブックは医療者用に作成し、患者用には外来などで配布できるようにリーフレットを作成する。

（倫理面への配慮）

ガイドブック作成に関して、患者会の協力のもと、倫理面の配慮は可能な限り行った。

C. 研究結果

編集会議を8回繰り返し、維持期・生活期リハビリテーションのガイドブックを作成した。

【ガイドブック執筆者】

磯部光章 公益財団法人榊原記念財団附属榊原記念病院  
明石嘉浩 聖マリアンナ医科大学循環器内科  
石原俊一 文教大学人間科学部心理学科  
角田亘 国際医療福祉大学医学部リハビリテーション医学教室  
笈智裕 国際医療福祉大学成田保健医療学部作業療法学科  
加藤祐子 心臓血管研究所循環器内科  
神谷健太郎 北里大学医療衛生学部リハビリテーション学科  
衣笠良治 鳥取大学医学部循環器・内分泌代謝内科学分野  
木庭新治 昭和大学歯学部全身管理歯科学講座総合内科学部門/医学部内科学講座循環器内科学部門教授(兼担)  
近藤国嗣 東京湾岸リハビリテーション病院/東京湾岸リハビリテーション研究・教育センター  
佐田政隆 徳島大学大学院医歯薬学研究部(医学域)循環器内科学分野  
重松孝 浜松市リハビリテーション病院リハビリテーション科 えんげセンター長  
下堂蘭恵 鹿児島大学大学院医歯学総合研究科リハビリテーション医学  
豊田章宏 独立行政法人労働者健康安全機構中国労災病院治療就労両立支援センター  
中井完治 社会医療法人財団仁医会牧田総合病院脳神経外科  
中山敦子 公益財団法人榊原記念財団附属榊原記念病院循環器内科  
新見昌央 日本大学リハビリテーション医学分野  
橋本洋一郎 済生会熊本病院脳卒中センター  
長谷川恵美子 聖学院大学心理福祉学部心理福祉学科  
牧田茂 川口きゅうぼりリハビリテーション病院/埼玉医科大学国際医療センター  
宮島功 社会医療法人近森会近森病院臨床栄養部  
吉田俊子 聖路加国際大学大学院看護学研究科  
足利光平 聖マリアンナ医科大学スポーツ医学講座  
有馬美智子 鹿児島大学病院リハビリテーション科  
石井典子 公益財団法人榊原記念財団附属榊原記念病院心臓リハビリテーション室  
井上完起 公益財団法人榊原記念財団附属榊原記念病院循環器内科  
伊藤純平 公益財団法人榊原記念財団附属榊原記念病院リハビリテーション科  
稲富雄一郎 済生会熊本病院脳卒中センター脳神経内科  
衛藤誠二 鹿児島大学大学院医歯学総合研究科リハビリテーション医学  
大瀨倫太郎 鹿児島大学大学院医歯学総合研究科リハビリテーション医学  
岡村正嗣 シャリテ・ベルリン医科大学シャリテ保健研究所再生医療研究センター  
河村健太郎 鹿児島大学大学院医歯学総合研究科リハビリテーション医学  
小林紗季子 公益財団法人榊原記念財団附属榊原記念病院リハビリテーション科  
塩崎正幸 東京都立多摩総合医療センター循環器内科  
清水将史 大阪公立大学医学部附属病院 理学療法士

鈴木裕太 厚生労働省国立保健医療科学院保健医療経済評価研究センター  
滝沢光太郎 公益財団法人榊原記念財団附属榊原記念病院リハビリテーション科  
田中伸弥 名古屋大学医学部附属病院リハビリテーション部 理学療法士  
土川洋平 名古屋大学医学部附属病院リハビリテーション部 理学療法士  
徳永誠 熊本機能病院脳神経内科  
中島誠 熊本大学病院脳血管障害先端医療寄附講座  
永沼雅基 済生会熊本病院脳卒中センター脳神経内科  
濱崎伸明 北里大学病院リハビリテーション部 主任/理学療法士  
堀健太郎 公益財団法人榊原記念財団附属榊原記念病院リハビリテーション科  
三浦聖史 白十字リハビリテーション病院回復期リハビリテーション科  
宮田隆司 鹿児島大学大学院医歯学総合研究科リハビリテーション医学  
八木秀介 徳島大学大学院医歯薬学研究部(医学域)地域・家庭医療学分野  
山本周平 信州大学医学部附属病院リハビリテーション部  
横田裕哉 昭和大学医学部内科学講座循環器内科学部門  
吉田輝 鹿児島大学大学院医歯学総合研究科リハビリテーション医学

【ガイドブック作成協力団体】

一般社団法人回復期リハビリテーション病棟協会  
一般社団法人心臓弁膜症ネットワーク  
一般社団法人日本循環器学会  
一般社団法人日本脳卒中学会  
公益社団法人日本脳卒中協会  
特定非営利活動法人日本心臓リハビリテーション学会

【ガイドブック外部評価委員】

川勝弘之 公益社団法人日本脳卒中協会 副理事長  
代田浩之 順天堂大学保健医療学部 研究科長・特任教授  
福原斉 一般社団法人心臓弁膜症ネットワーク 代表理事  
藤本茂 自治医科大学内科学講座神経内科学部門教授  
百村伸一 さいたま市民医療センター 院長

# 脳卒中と心血管病の 維持期・生活期リハビリガイドブック

厚生労働省科学研究費補助金事業

編集  
「循環器病の慢性期・維持期における  
リハビリテーションの有効性の検証のための研究」研究班



//cardiac-rehab.jp/に公開し、2024年4月21日の時点で訪問者カウンター 12222 名である。

## 心血管病の外来心臓リハビリ終了後の手引き

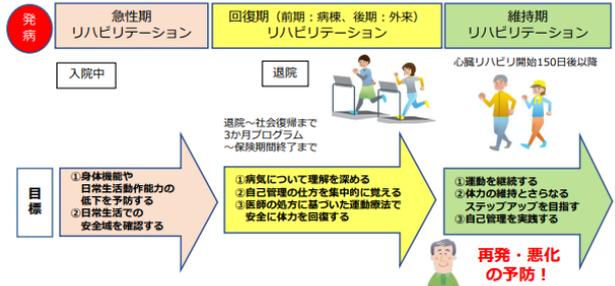
～健やかな生活を続けるために～

「脳卒中と心血管病の維持期・生活期リハビリガイドブック」より  
厚生労働省科学研究費補助金事業研究班

### ①生活習慣

循環器病の再発・悪化を防ぐためには、退院直後だけでなく、その後の生活の中で、適切な生活習慣を維持することが重要です。

#### ★心臓リハビリの流れ



#### 禁煙を続けましょう

- ・たばこは、心血管疾患・脳梗塞の再発のリスクを高めます。
- ・禁煙を実施しても、再度喫煙してしまう場合には、禁煙外来など専門家の支援を受けましょう。



#### 健康的な食習慣をつづける

- ・バランスの良い食事をこころがけましょう。
- ・塩分は控えめにしましょう。
- ・野菜やくだものを摂取しましょう（カリウムが高いなどの理由で摂取を控える場合もあります）。
- ・食事を楽しみましょう。



## D. 考察

本研究班は22名の研究者と28名の研究協力者で組織され、実態に関するアンケート調査、発表された文献のシステマティックレビューを行ってきた。研究班が行った調査では、この領域のリハビリの重要性とともに、普及が停滞している現状が浮き彫りとなっている。

これらの結果に基づいて、一線で活躍しているエキスパートの合議でまとめられたリハビリの指南書が本ガイドブックである。作成にあたっては診療にあたる多くの一般医師や多職種のご意見も参考にし、また関連諸学会・患者団体のご意見も取り入れることに留意した。

本ガイドブックは実践ハンドブックを目指したが、生活療法についてなど各種ガイドラインと組み合わせで使用されることを想定している。また患者用リーフレットは一般診療医が外来で利用できるように、今後本邦における維持期・生活期リハビリテーションの充実を願って作成した。

## E. 結論

2024年3月22日厚労科研FA19ホームページ上<https://cardiac-rehab.jp/>

## F. 健康危険情報

本研究は侵襲を伴わないガイドブック作成のため、健康被害等は生じなかった。

## G. 研究発表

なし

### 2. 学会発表

総括に同じ

## H. 知的財産権の出願・登録状況 (予定を含む。)

### 1. 特許取得

なし

### 2. 実用新案登録

なし

### 3. その他

なし