

循環器科

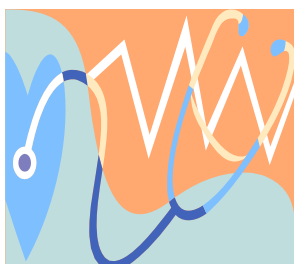
心不全について

1. 心不全とは？

心不全とは、**心臓のポンプの働きが悪くなった状態**のことをいいます。
いろいろな心臓の病気(**心筋梗塞、狭心症、心筋症など**)が原因で、心不全になります。
症状が落ち着いている状態のときは普通に生活できますが、何らかのストレスが加わると心不全は悪化します。

2. 心不全の症状

- 1) 階段の上り下りや急いで歩いたりするだけで、動悸や息切れを感じるようになります。
- 2) 手足がむくみます。
- 3) 手足が冷たくなり、慢性的な疲れを感じます。
- 4) 夜中に息苦しくて寝ていられなくなることがあります。
- 5) 咳や泡状の痰(たん)がでます。
- 6) 腹部がむくみ、柔らかくなります。
“みぞおち”のあたりに不快感を感じ、食欲が低下します。
- 7) 睡眠時の尿意や、重症になると尿量が減少します。
- 8) 意識がもうろうとします。



上記のような症状があった場合、かかりつけの医療機関を受診しましょう

★毎日、体重を測りましょう

急な体重の増加は、体の中に水分がたまっていることを示す“危険信号”のひとつです。
危険信号を見逃さないために、毎日決まった時間(朝起きて、排尿を済ませた後)に体重を測って記録しておきましょう。

○体重が増加していたら…

体重が **2日で3kg以上増加** していたら、体の中に水分がたまっている可能性が高いです。
かかりつけの医療機関を受診しましょう。

※ 体重が増加したときに、利尿作用のある薬を服用するように指示されている場合は、それに従ってください。



3. 心不全の予防

1)薬は毎日決められた量をきちんと飲みましょう

自分で服薬を中断したり、のみ忘れてたりすると、心臓への負担が増えます。
薬の種類や管理方法を確認して、きちんと飲みましょう。

2)塩分・水分の取り過ぎに注意して、栄養はしっかり取りましょう

塩分には、水を引き寄せる働きがあるので、

塩分を取り過ぎると体の中に水分がたまりやすくなります。

1日7g以下の塩分量が目標です。(もっと減らす必要のある場合もあります)



- 加工食品には塩分が多く含まれますので、生鮮食品を使用しましょう。
 - 調味料(特に塩、しょうゆ)を使って調理するときは、面倒でも計量しましょう。
 - 味付けには、薬味や酢など香りを利用しましょう。
 - 水分は **1日1.5ℓ** が目安です。
- (病状によって異なりますので、取って良い水分量を医師に確認しましょう)

3)アルコールは控えめにしましょう

1日の適量は酒一合、またはビール中ビン1本程度です。

(アルコールを飲んではいけない場合もありますので、医師に確認しましょう)

4)体の動かし過ぎに注意しましょう

体の動かし過ぎは、心臓への負担を増やします。
激しい運動を避け、適度に体を動かしましょう。

5)“たばこ”はすぐに止めましょう

心臓血管を収縮させるため、心臓への負担を増やします。
節煙には意味はありませんので、すぐにやめてください。



6)ストレスをためないようにしましょう

日常生活でのストレスをためないようにしましょう。
睡眠不足もストレスになることがありますので、気をつけましょう。

7)手洗いうがいをし、感染症を予防しましょう

インフルエンザなどの感染症は、心不全を悪化させる原因です。
季節に関わらず、外出後は手洗いうがいをしましょう。

8)入浴法を工夫しましょう

入浴による急激な温度変化は、心臓に負担をかけます。



- 冬季は脱衣所、浴室をよく暖めておきましょう。
 - 空腹時、食事直後の入浴は避けましょう。
 - 入浴時間は **5~7分**、湯の温度は **38~40℃** を目安にしましょう。
- (半身浴は、心臓への負担がかかりにくい入浴法です)