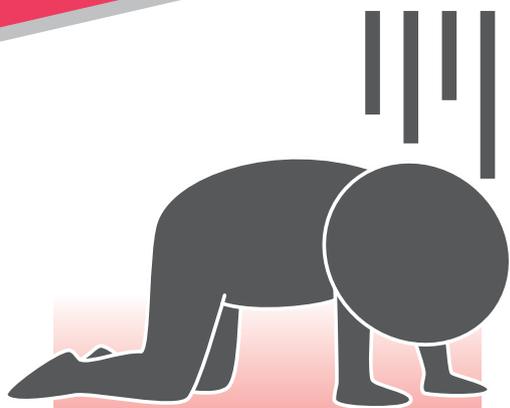


心不全

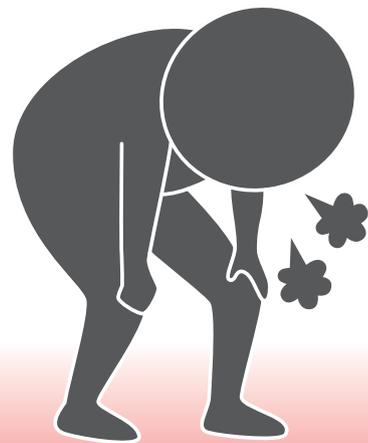
あなたの
こんな症状に要注意



だるさ



むくみ



息切れ

心不全

心不全とは、心臓が悪いために、
息切れやむくみが起こり、
だんだん悪くなり、
生命を縮める病気で

[日本心不全学会ガイドライン 2017]



心臓は酸素や栄養分を含む血液を全身へ送り出すポンプの役割をしています。
心臓(ポンプ)が十分な酸素や栄養分を全身に送れなくなった状態が心不全です。
心不全には**慢性心不全**と**急性心不全**があります。

慢性心不全

心臓の機能がだんだん悪くなり、日常生活に支障が出てくる状態

急性心不全

心臓の機能が急激に悪くなり、呼吸困難などで緊急の治療が必要となる状態。
慢性心不全が何らかのきっかけで急性心不全になることもあります。

心不全の症状

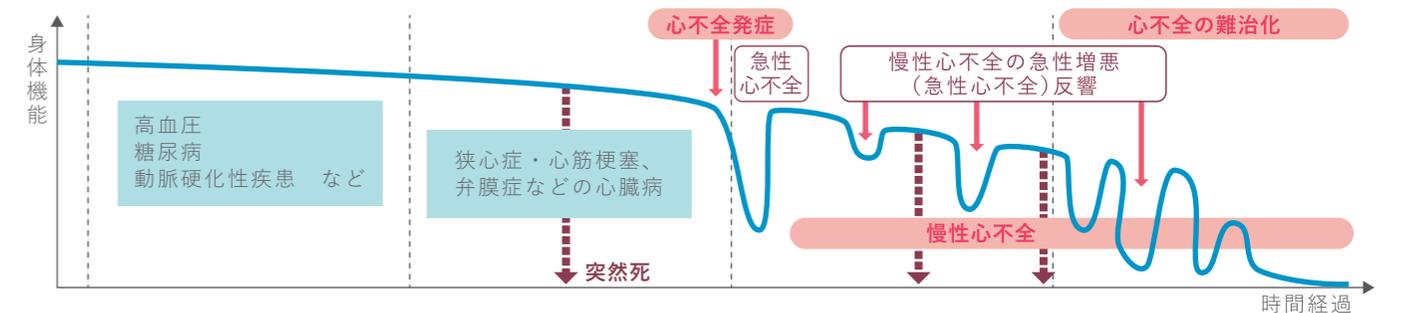
初期に現れる症状

運動時(歩行時や階段・坂道を登る時)の息切れや両足のむくみです。
息切れは今まで感じなかった運動で感じるようになっていきます。また、同年代の人と同じように行動できず、自分だけ息苦しいと感じたり、疲れやすいといった症状です。普段より何かおかしいと感じることがあれば医療機関で相談することをおすすめします。

悪化すると

痰がらみの咳や横になれないほどの息苦しさ・体重増加(全身のひどいむくみ)・おしっこ
の回数・量が減ったりする症状がみられ、早急に医療機関を受診する必要があります。

心不全経過のイメージ



このグラフのように、たとえ心不全を発症しても適切な治療や心臓に優しい生活によって多くはいったん、症状が改善します。しかし、心不全そのものが完全に治ることはなく、症状がぶり返すことがあります。そして悪化と改善を繰り返しながら心不全は徐々に進行していきます。

正しい心不全への認識と、心臓に優しい生活をすることによって
改善している期間は維持できます。

心不全の治療

1. 心不全に対する治療

心臓に負担がかかった状態なので、安静と薬による治療が中心です。
心不全が急に悪くなった場合、状態に合わせて心臓にかかる負荷を減らして症状を落ち着かせます。
内服薬のみで治療できる場合と、点滴を必要とする場合があります、内服を続けてもらう場合もあります。
また、原因によっては手術を行うこともありますし、さらに重症心不全となった場合には、補助循環といった低下した機能を補うための機械やペースメーカーを用いた治療を行うことがあります。



2. 生活習慣の改善

心不全の症状を悪化させた要因、例えば過労や水分 / 塩分の取り過ぎなどの生活習慣の改善を行います。
心臓に優しい生活を送れるよう患者さんと一緒に病気の理解を深め、症状の早期発見、早期治療につなげることができるよう相談・指導を行います。



“心臓に優しい生活”を心がけましょう！

— 心臓に優しい生活は、心不全の進行を遅らせるために有効です —

過労や風邪を引いたりすると、心臓に負担がかかります。
肥満も心臓には負担です。少しずつ肥満の解消に努めましょう。
また、タバコや飲酒も避けましょう。

血 圧 | ご自分の日々の血圧で心臓の状態を把握しましょう。
血圧が高かったり、あまりにも低い時は、何らかの負担が心臓にかかっている可能性があります。

	正常血圧値
収縮期血圧	130 mmHg
拡張期血圧	85 mmHg

[適切な血圧の目安]

水分量 | 心臓の状態によっては水分を制限する必要があります。

減 塩 | 塩分を取り過ぎることで体に水分を溜めてしまいます。塩分制限が大事です。
日本人の平均的な食塩摂取量は1日12gとされています。
軽度の慢性心不全では1日6g程度に制限が好ましいです。

体 重 | 体に水分が溜まっていないか、毎日の体重測定で確認できます。
2・3日で急激な体重増加がみられる場合、一度主治医(かかりつけ医)へ相談しましょう。

自分の体の1週間をチェックしましょう！！

日付	/	/	/	/	/	/	/
血圧	/	/	/	/	/	/	/
体重	kg						

循環器科専門ドクターに 聞いてみよう！ Q&A

循環器内科医師
宮本 宣秀

循環器内科部長
心血管副センター長



Q. 心不全の原因ってなんですか？

A. 心臓のポンプ機能が低下しておこります。
その原因には、高血圧・虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症)・
心筋症・弁膜症・不整脈・心臓の構造異常による先天性
心疾患や全身疾患に伴った心臓病などがあげられます。



Q. 心不全の検査はどんなものがありますか？

A. 血液検査(BNP)、胸部レントゲン、心臓エコーが主な検査
です。必要に応じてその他の検査を行うこともあります。

血液検査のBNP(脳性ナトリウム利尿ペプチド)は心臓を守るた
めに心臓から分泌されるホルモンです。心臓の機能が低下して、
心臓への負担が大きいほど多く分泌されるため、血液中の数値が
高くなります。一般的な採血で検査できます。

胸部レントゲンでは、心臓の大きさや肺うっ血(血液の流れが悪く
なり肺に血液が異常に多く溜まった状態)を診断します。

心臓エコーは体の負担はなく、多くの情報を得られる検査です。
超音波での検査ですので、被爆もなく、痛みもありません。
心臓の各部位の大きさや壁の厚さ、弁の形や血流をみます。
また、心臓の動きをみてポンプ機能が正常に働いているか確認
することで、心不全の診断につながります。



治療薬のおはなし

心不全の治療には、心臓を保護するお薬や利尿剤が使われることも
あります。今回は利尿剤についてのお話です。

心不全になると、全身に回る血液の流れが悪くなり、体に水が溜まり
やすくなります。溜まった水がさらに心臓に負担をかけてしまうため、
悪循環を引き起こします。

余分な水分によって、呼吸が苦しくなったり、足がむくんだり症状が
現れます。心臓の負担を減らし、体に余分な水分を溜めないように、
おしっことして体の外に出すのが利尿剤です。

心不全の状態によって、利尿剤の数や種類が変わることがあります。



薬剤師 柴田 麻美

心臓リハビリテーション



大分岡病院心臓リハビリテーションチーム

心臓リハビリテーションとは「運動すること」と、イメージ
される方が多いと思いますが、ときには安静が必要なことも
あります。そこで患者さんとメディカルスタッフが協力
して、体の状態の把握・相談・指導などを通して「運動」
に限らず、よりよい生活を送れるように様々なサポート
をすることです。そして、心不全の原因となる、「心臓病」
にならないように、普段から予防することが大切です。

- ①高血圧、糖尿病、脂質異常症の治療を行いましょう。
- ②禁煙
- ③適度な運動
- ④減塩や適切な栄養を心がけましょう。

ご予約・お問い合わせ

心配な方は、まずはかかりつけ医に相談のうえ、
ご予約ください。「**かかりつけ医**」を持ちましょう

大分岡病院 コールセンター

TEL 097-503-5033

(お電話での完全予約制です。)

予約時間 / 8時～17時 (日・祝を除く)

8時～12時 (土曜日)

健康講座

市民公開講座

ハートアタック救命教室などを
開催しています。

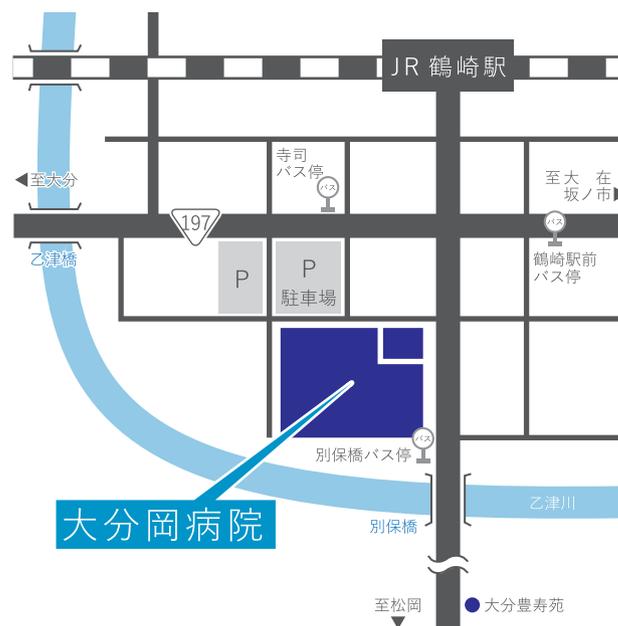
日程については、お問い合わせください。

自己管理ノート



当院では心臓リハビリが必要な方に自己管理ノートをもちいて心臓に優しい生活が送れるように指導しています。

アクセスマップ



《交通アクセス》

- ・JR 鶴崎駅より徒歩 5分
- ・国道 197 号線最寄バス停「鶴崎駅前」または「寺司」より徒歩 5分

〒870-0192 大分市西鶴崎 3-7-11

電話番号：097-522-3131(代) / FAX 番号：097-503-6606

ホームページ <https://keiwakai.oita.jp/oka-hp/>



社会医療法人
敬和会 大分岡病院