

今回は

心不全

のお話です。



今回は、「心不全」についてお伝えしていきます。

心不全とは、どのような状態でしょうか？

→「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、寿命を縮める病気」と定義されています。

では原因は何か？というと、大きく分けて次の2つに分かれます。

1) 心臓そのものに問題がある場合



これは、心臓に負担をかけたり、心臓の筋肉にダメージを与えたりすることにより、心臓の機能が低下することをさします。

心筋梗塞、心筋炎、心筋症、心臓弁膜炎、先天性心疾患など

2) 心臓の機能に間接的な悪影響を及ぼす要因がある場合

高血圧、塩分過多、動脈硬化、腎機能の低下、など

心不全といっても様々な要因でなるということが理解できると思います。

では心不全になったらどのような症状が出るのでしょうか？

- ① 平坦な道や、階段を少し昇降しただけで、息があがる
- ② 特に動いたわけではないのに、疲れやすくなる
- ③ 水分が体内に貯留しやすくなるので、足の甲やすねの部分、手などが浮腫む
- ④ 体重が1週間で2~3キロ増加する
- ⑤ 腹部が膨満してくる
- ⑥ 呼吸が苦しくて横になって眠れない(起坐呼吸と言います)状態になる

とされています。

これらの症状が出るころには、心不全が進行している場合が少なくありません。

特に

息切れ！ 浮腫み！ 体重増加！

が出たら、自己判断せず医療機関に受診するよう
にしましょう。

心不全になった時に注意するところは下記の 3
つです。

1) 内服管理を行う

➡ 薬を飲んだり飲まなかったりすることが
無いようにしてください。自己判断での内服
薬中断はかえって心不全を悪化させる原因
の一つになります。

2) 食生活に注意する

➡ 特に塩分の取りすぎは要注意です。
ヒトは塩分を取り過ぎると、体内の濃度を保
とうと水分を溜め込む働きをします。

3) 自己管理を行う

➡ 心不全は内服管理、塩分管理をするなど、
長期間にわたって自己管理をする必要があ
ります。

とはいえ、誰でも心不全になりたいわけでは
ないと思いますので、下記に注意して頂きたい
と思います。

生活習慣病に注意！！

生活習慣病に留意することが、心不全予防に
もなります。

※ 生活習慣病とは、食事や運動、休養、
喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与
し、それらが発症の要因となる疾患の
総称です。

このため、下記項目を意識してください。

- ① 腹囲 ➡ 腹囲 1cmは内臓脂肪 1 kgに匹
敵と言われています。このため、腹囲
の増加=内臓脂肪の増加と考えられます。
- ② 脂質 ➡ 高コレステロール血症に注意し、
悪玉コレステロール、善玉コレステロール
との比率など重要となります。
- ③ 血圧 ➡ 血圧が高くなると、血管壁に負
荷がかかり、血管に亀裂が生じたり、詰ま
ったり血栓ができやすくなります。
- ④ 糖質 ➡ 過度な糖質摂取は糖尿病につな
がります。糖尿病は合併症により命を落と
すこともあります。



次回は

糖尿病

についてお話しします。

