



# 心不全とは

心不全とは、心臓のポンプとしての働きが低下し、全身の臓器に必要な血液量を送ることができなくなった状態をいいます。心不全は一つの疾患ではありません。心不全の代表的な自覚症状は、動悸や息切れ、呼吸困難、むくみです。最初は坂道や階段を上る時に動悸や息切れが起こり、病状が進行すると平地を歩いても息苦しくなります。さらに進むと、夜、床につくと咳が出たり、息苦しさを寝られなくなったりします。また足にむくみが出ることもあります。

心不全の代表的な自覚症状は、動悸や息切れ、呼吸困難、むくみです。最初は坂道や階段を上る時に動悸や息切れが起こり、病状が進行すると平地を歩いても息苦しくなります。さらに進むと、夜、床につくと咳が出たり、息苦しさを寝られなくなったりします。また足にむくみが出ることもあります。

# 心不全の多彩な症状

これらの症状は、ポンプ機能低下に伴い全身の臓器に十分な血液が流れないことから起こる症状と、全身の血液が心臓に戻りにくく、うっ滞することによって起こる症状に分けて説明することができます。

### ポンプ機能低下に伴う症状

疲労感、脱力感：心臓から送られてくる血液量が少なくなるため、筋力が低下し、疲れやすくなります。  
四肢の冷感・チアノーゼ：末梢に血液が行きにくい、頬、耳たぶ、手足の指先が冷たく、青色を帯びてきます。  
その他：心不全の初期には夜間の頻尿が認められることがあります。

### 血液のうっ滞によって起こる症状

息切れ：血液が心臓に戻りにくく、血液中の水分が血管から肺にしみ出すようになると軽い運動でも息切れするようになります。  
呼吸困難：夜間就寝中に起こる呼吸困難を発作性夜間呼吸困難といいます。そうした場合は、イスに腰掛けるなどの姿勢をとると呼吸が楽になります。これを起坐呼吸と呼んでいます。ときに気管支喘息と誤ることがあります。  
むくみ（浮腫）：うっ滞した静脈から水分がしみ出した状態をいいます。下肢によくみられ、むこうずねの下あたりを強く抑えると指のあとが残ります。また、むくみがあるとその分体重が増加しますので、短時間で体重が増加する場合は要注意です。  
その他：食欲不振や時に頸静脈の怒張がみられます。

### うっ滞

#### 息切れ



#### 呼吸困難



#### 動悸



#### むくみ



### ポンプ機能低下

#### 脳循環障害



#### 夜間頻尿



#### 疲労感・冷感



# 高齢者の心不全

最近よくみられるのが高齢者の心不全です。高齢者の場合、日常生活では症状がはつきりとは現れないことが多いです。風邪などを引いた時に、急に心不全症状が現れるといったことがあります。心不全による脳循環障害を起こすこともあるので、原因のわからない痴呆症状など精神症状が現れたら注意してください。

### 心不全のさまざまな症状

これまで紹介した心不全の症状に気づいたら、なるべく早く病院に行き、循環器専門医に相談することをお勧めします。

高齢者は全身の水分量が少ないため、脱水により心拍出量が低下しやすかったり、逆にむくみが現れやすいのが特徴です。また、心臓に血液が戻ることが障害され（拡張不全）、通常の検査では原因がわかりにくく、死亡率が高いことも特徴です。

### 日本心臓財団より

日本心臓財団は、わが国3大死因のうちの心臓病と脳卒中の予防を目的として、一九七一年に発足いたしました。当財団は、研究に対する助成や予防啓発、また世界心臓連合加盟団体としての諸活動を通して、心臓血管病の予防・制圧に努めております。当財団は皆様のご寄付により運営されています。どうぞ皆様のご協力をお願い申し上げます。

財団法人日本心臓財団  
〒113 東京都豊島区田原三丁目三番四号 新国際ビル  
電話 三三三三 一八一  
ホームページアドレス <http://www.jhf.or.jp/>