

# しんふぜん 心不全に負けず健康長寿を目指そう

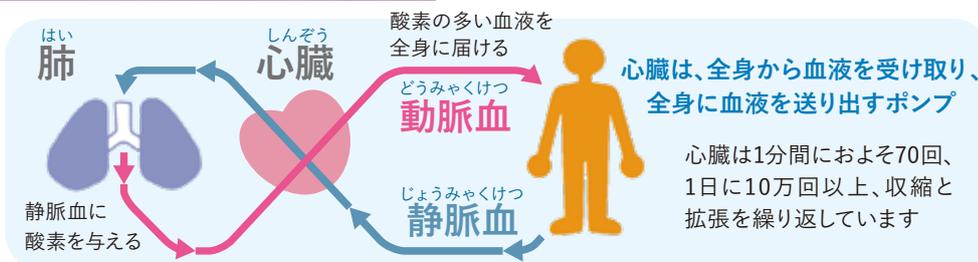
心不全とは「心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気」です。

(日本循環器学会/日本心不全学会合同ガイドライン、急性・慢性心不全診療ガイドライン(2017年改訂版)、2018.)

## 心臓はポンプのはたらきをしています

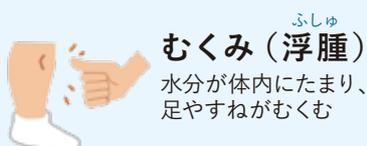
心臓は、全身に血液を送り出すポンプのはたらきをしています。

高齢者では心臓の筋肉が硬くなり、心臓が拡がりにくくなることが多く、心臓のポンプ機能が低下して、からだに十分な血液を送り出せなくなります。



## 心不全の症状

心不全になると、心臓から十分な血液を送り出せなくなるため、血液のめぐりが悪くなり酸素や栄養が行きわたらなくなったり、からだに水分や老廃物がたまっていきます。



## 心不全の主な原因 (心臓に負担がかかる病気)

**心筋梗塞 狭心症**  
心臓の筋肉に血液が行き届かなくなる

**高血圧**  
心臓に圧力がかかる

**先天性心疾患**  
生まれつき心臓や大きな血管に異常がある

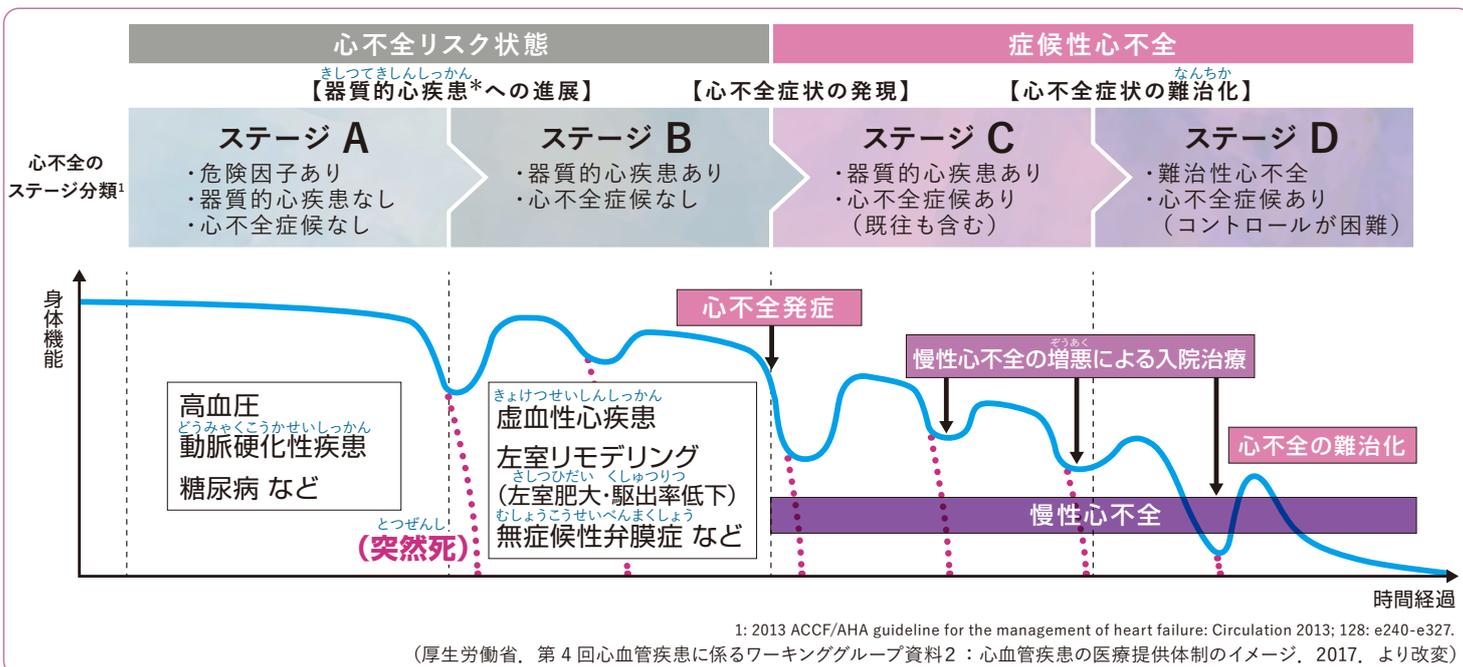
**不整脈**  
脈が乱れる

**弁膜症**  
心臓の中で血液の逆流を防いでいる弁がうまくはたらかない

**心筋症**  
心筋が弱る



## 心不全が慢性化すると、悪化と回復を繰り返しながら徐々に重症化していきます



\*器質的心疾患: 先天性心疾患や弁膜症、心筋梗塞など心臓や血管に明らかな構造的・形態的異常のある病気

# 心不全を悪化させる病気や生活習慣

## ふせいみやく 不整脈

脈が乱れるため、心臓からうまく血液を送り出せなくなる



## しんきんこうそく 心筋梗塞 きょうしんしょう 狭心症

心臓の筋肉に血液が届きにくくなり、心臓のはたらきが低下する



## と 塩分の摂りすぎ

塩分を摂りすぎると、水分も摂りすぎようになり、むくみや息切れがひどくなる



## と 水分の摂りすぎ

体重が増え、むくみや息切れがひどくなる。お酒の飲み過ぎも水分バランスを乱す



## ひんけつ 貧血

全身に酸素を届けようとして心拍数が増える

心臓を弱らせる

心臓に負担がかかる

## かど 過度な運動

激しい運動は、心拍数や血圧を上げるだけでなく、心臓の筋肉を弱らせる



## かんせんしょう 感染症

風邪やインフルエンザ、肺炎などの感染症は心不全悪化の引き金になることが多い



## ストレス

イライラや睡眠不足は交感神経を刺激して、心拍数や血圧を上げ心不全を悪化させる



## たばこ

喫煙は血管や心臓の筋肉を傷つけ、血圧や心拍数を上げる



## ちゅうだん 薬の中断

薬を自分の判断で止めたり減らしたりすると、心不全がコントロールできなくなる



# 心不全を悪化させないための心がけ

- 高血圧、糖尿病、脂質異常症など生活習慣病に注意する
- タバコは止める、過度な飲酒は避ける
- 塩分を控え、バランスの良い食事を心がける
- 適度な運動と睡眠を心がける
- 家庭で血圧測定、脈拍のチェック、体重測定を行う
- お薬手帳や心不全手帳などを活用し、定期的に受診する
- 薬を飲む理由をよく理解し、決められた通りにきっちり飲み、自己判断で薬の量を変えたり勝手に止めたりしない
- 手洗いやマスクなど、感染症の予防を心掛け、必要な予防接種をうける



## ⚠️ こんなことに気づいたら要注意。主治医の先生に相談しましょう

- 買い物の荷物を運ぶと息が切れたり動悸を感じるようになった。
- いつも同じペースで歩いていた人についていけなくなった
- 急に体重が増えてきた(1週間に2kg以上)
- 足にむくみが出るようになった



## 家族や周りの人が注意するポイント

- 元気がなくなった
- 肩で息をするようになった
- 苦しそうな表情をしている
- 活動量やご飯の量が減った

本リーフレットは、公益財団法人日本心臓財団とバイエル薬品株式会社の共同啓発事業によって作成されました。