

身体活動能力チェックリスト

該当する項目に印をつけてください

1. 夜、楽に眠れますか
2. 横になっていると楽ですか
3. 一人で食事や洗面ができますか
4. トイレは一人で楽にできますか
5. 着替えが一人で楽にできますか
6. 炊事や掃除ができますか
7. 自分でふとんを敷けますか
8. そうきんがけはできますか
9. シャワーを浴びても平気ですか
10. ラジオ体操をしても平気ですか
11. 健康な人と同じ速度で平地を 100 ~ 200m 歩いても平気ですか
12. 庭いじり（軽い草むしり）をしても平気ですか
13. 一人で風呂に入れますか
14. 健康な人と同じ速度で2階まで昇っても平気ですか
15. 軽い農作業（庭掘りなど）はできますか
16. 平地を急いで 200m 歩いても平気ですか
17. 雪かきはできますか
18. テニス（または卓球）をしても平気ですか
19. ジョギング（時速 8 km 程度）を 300 ~ 400m しても平気ですか
20. 水泳をしても平気ですか
21. 縄跳びをしても平気ですか

※定期的にこれらの項目をチェックして、次第にチェックできる項目の数が少なくなるようであれば、医師に相談してください。



監修／鳥取大学医学部病態情報内科学

教授 山本一博

発行／公益財団法人 日本心臓財団

推薦／一般社団法人 日本循環器学会

制作／株式会社 日経ラジオ社

2013年9月発行

心臓はちゃんと働いていますか？

心不全患者さんが気をつけたいこと

日常生活の注意点と気にしてほしい症状



生活習慣病シリーズ[15]

心不全とは



ポンプの働きが弱る

心臓は全身に血液を送り出すポンプの働きをしています。心不全というのは病名ではなく、さまざまな心臓の病気の結果、このポンプの働きに障害が生じているいろいろな症状を引き起こしている状態を指すものです。

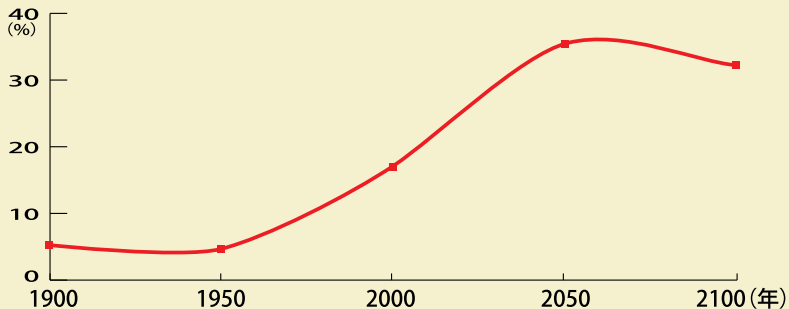
急性心不全と慢性心不全

心臓を養っている血管が詰まって血液が流れなくなり心筋が死んでしまう心筋梗塞や、突然発症した不整脈などによって急激にポンプの働きが弱まり短期間に悪化する場合が急性心不全です。一方、心筋症、高血圧や弁膜症などが原因で長年にわたって心不全症状を認める場合を慢性心不全といいます。

慢性心不全は加齢と共に増える

慢性心不全は高血圧、脂質異常症（高コレステロール血症など）、糖尿病などの生活習慣病との関連性が高く、高齢になるほど発症する人が多くなります。日本では、65歳以上の高齢者の占める比率が増加の一途をたどっていますので、これからますます慢性心不全をもつ人が増えると思われま

■日本における高齢者の人口比率 (国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口」2006年推計)



65歳以上の高齢者が占める人口比率は2005年に17.8%であったが、2050年には36%前後になると予想され、それにつれて慢性心不全患者も増えると考えられる。

心不全の症状



ちょっとした動作で苦しくなる

心不全では、健康な人なら何でもない平地歩行など、ちょっとした動作でも動悸や息切れがしたり、疲れやすくなる、さらには、せきやたんが止まらない、むくみが出るなどの症状が見られます。

●動悸・息切れがする

心筋が弱り、ポンプ機能が低下すると、1回の拍動で送り出せる血液が少なくなってしまいます。そこで拍動の回数を多くして一生懸命血液を送り出そうとします。それで脈拍が速くなり、ドキドキという動悸を感じるのです。

また、血液をうまく循環できなくなって肺に水がたまり酸欠状態になりますので、それを補おうと、脈拍と共に呼吸の方も回数が増え、息切れがします。

●せきやたんが出る

肺に水がたまると、せきやたんが出るようになることがあります。風邪などの症状と区別が付きにくいことも少なくなく、注意が必要です。

●むくみが出る

身体全体に水がたまると特に足の甲やすねにむくみが出てきます。悪化するにつれ、むくみは上の方まで上がってきます。

また、水がたまるため、体重が急に増えることが多いです。



心不全の診断と治療



心不全は全身病

心不全の症状は、骨格筋、肺や気管支、腎臓など他臓器の機能の低下によってさらに悪化しますので、いわば心臓の病気を基礎として生じる**全身病**であるといえます。

そこで、心臓の検査データだけでなく、患者さんの自覚症状を基にした重症度分類は、診断や治療の上で有用な指標となっています。

■心不全の重症度（NYHA 心機能分類）

● I 度

心疾患はあるが身体活動に制限はない。日常的な身体活動では著しい疲労、動悸、呼吸困難あるいは狭心痛を生じない。

● II 度

軽度の身体活動の制限がある。安静時には無症状。日常的な身体活動で疲労、動悸、呼吸困難あるいは狭心痛を生ずる。

● III 度

高度な身体活動の制限がある。安静時には無症状。日常的な身体活動以下の労作で疲労、動悸、呼吸困難あるいは狭心痛を生ずる。

● IV 度

心疾患のためにいかなる身体活動も制限される。心不全症状や狭心痛が安静時にも存在する。わずかな労作でこれらの症状は増悪する。

検査のいろいろ

●BNP測定

BNPというホルモンは心臓にかかる負担が重くなるほど多く分泌されるので、血中濃度が高いほど心不全の可能性が高くなります。

●心電図検査

心筋梗塞などを起こしていないか、不整脈がないかなどを評価することができます。

●X線検査

心臓に負担がかかり続けると、X線写真上で心臓が大きくなります。さらに、肺や気管支、肺血管などの状態も調べられます。



心臓の陰影が小さい

よく働いている心臓

●心エコー検査

エコー検査では心臓の働きが弱っているのか、弁膜症がないかなどを調べることができます。



心臓の陰影が大きい

肥大して弱っている心臓

心不全の治療

●安静

心不全の症状が悪化している際には、まずは運動を制限し、血液の必要量を減らして、心臓の負担を軽減します。

●運動療法・温熱療法

心不全の症状が安定したら、リハビリテーションとしての運動をします。また、低温サウナ浴、あるいは温水浴も行われます。これは身体が不自由で運動ができない患者さんでも行うことができます。

ただし、各患者さんで内容が異なるので、必ず医師の指示の下で行ってください。

●食事療法

塩分や水分を制限し、身体に水がたまるのを防ぎます。肥満により心臓に負担がかかっている場合には、カロリー制限が必要です。

●薬物療法

血管拡張薬、利尿薬、強心薬など、いろいろな薬がありますが、処方された薬を医師、薬剤師の指示どおりに正しく服用することが大切です。調子がよいからといって、あるいは副作用を恐れて、自分の判断で服用をやめてしまっはけません。患者さんが医師に相談せずに服薬内容を勝手に変更することは、患者さんの状態が悪化する原因として最も多いもののひとつです。

日常生活での注意点



慢性心不全にならない、悪化させないために

慢性心不全にならない、あるいは悪化させないためには、心臓病の引き金となる生活習慣病におちいらないことが大切です。日頃の生活に気をつけて、高血圧や高血糖、高脂血症などにならないようにしましょう。もしもなってしまった場合でも、しっかりと生活を管理することにより、症状が改善することは十分に期待できます。

●塩分をとりすぎない

塩分をとりすぎると、それを薄めようとして水分をたくさんとる結果となります。すると血液量が増え、心臓の負担が増加します。

●禁煙

喫煙はあらゆる点から見て心臓に悪影響を及ぼし、心不全を悪化させます。受動喫煙も同様です。

●お酒をひかえる

お酒と心臓との関係は複雑です。適度な飲酒は狭心症や心筋梗塞の発症を抑えますが、飲み過ぎるとかえって心臓病を起こす、あるいは悪化させます。アルコール性心筋症という病気もあり、この場合は断酒しなければなりません。医師の指示に従うことが大切です。

●休養・睡眠を十分に

不規則な生活や睡眠不足は心臓に大きな負担をかけます。休養や睡眠を十分にとるだけでも心不全の症状が軽くなる場合があります。

●風邪に気をつける

風邪は心不全の症状を悪化させる主要な原因のひとつです。予防や早めの受診を心がけましょう。

●定期的な診察を

心不全の症状かもしれないと気になる人は専門医をいちど受診してください。心不全になったことがある人は、現在は症状が出なくても、定期的な医師の診察を受けるようにしましょう。

こんな時はすぐに医師に相談を



●動悸・息切れ・息苦しさが強くなった

今まで平気で昇れた坂道や階段が、動悸や息切れがして途中で休まないと昇れなくなったり、横になると息苦しさが出てきて座っていないと息がつきにくい、などがあれば、心不全が悪化している可能性があります。

●下肢にむくみが出た

足の甲やすねを強く押さえた時、指のあとが残る場合は要注意。心不全によるむくみかもしれません。

●せきやたんが止まらない

せきやたんが長くつづく、息苦しくてたんに血が混じるなどの症状は、心不全が原因かもしれません。

●急に体重が増えたり減ったりした

短期間での急激な体重の増加は水分の貯留を示すサインで、心不全が悪化しているのかもしれないかもしれません。逆に急激に減った時にも心臓の状態が悪化している可能性を考えなくてはなりません。

●静かにしている時に動悸を感じた

静かにしている時に動悸を感じたら、不整脈を起こしている可能性があります。不整脈の中には命にかかわる危険な不整脈もありますので、注意が必要です。

