

メモ

.....

.....

.....

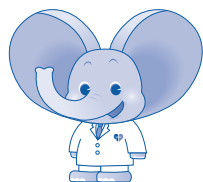
.....

.....

.....

.....

.....



心臓病センター榊原病院

〒700-0804 岡山県岡山市北区中井町2丁目5-1

Tel. **086-225-7111**

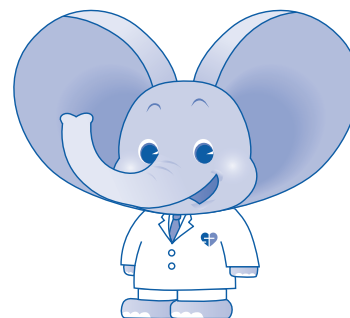
[平日] 8:00～11:00 / 13:00～15:00
[土曜] 8:00～10:30
(土曜午後・日曜・祝日は休診)

086-225-3011 (平日14:00～17:00)

シンゾウくんと学ぼう⑥

心不全

～自宅でより長く生活するために～



1. 心臓の役割 …… 01

2. 心不全 …… 01

3. 心不全の症状 …… 02

4. 心不全の治療 …… 03

 心臓病センター榊原病院

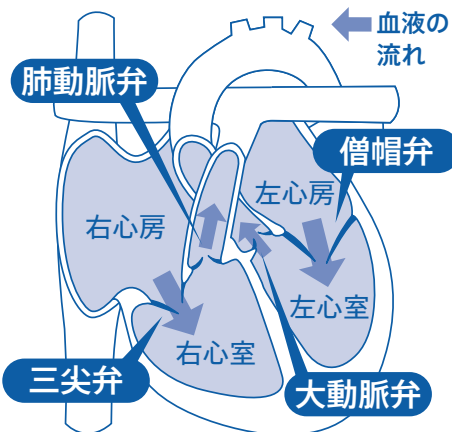
1. 心臓の役割

心臓の役割は？



全身に血液を送るポンプの役割をしています。

心臓は4つの部屋に分かれており、全身から戻ってきた血液は右心房→右心室→肺で酸素を受け取り、左心房→左心室→全身へ送り出されます。



2. 心不全

心不全とは？



病気の名前ではなく「心臓が全身に十分な血液を送り出せなくなった状態」をいいます。

原因は？



心不全には必ず原因があります。

【主な原因】かくちようがたしんきんしやう ひだいがた 心筋梗塞、しんきんえん 拡張型心筋症、べんまくしやう 肥大型心筋症、しんきんえん 心筋炎、せんてんせい 弁膜症、せんてんせい 不整脈、せんてんせい 先天性心疾患、せんてんせい 高血圧、せんてんせい 糖尿病、せんてんせい 肥満、せんてんせい アルコールなど



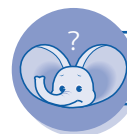
検査は？



心不全はさまざまな病気が原因になっています。その原因をつきとめる必要があります。

【主な検査】問診、胸部レントゲン検査、心電図検査、血液検査、心臓超音波検査、冠動脈CT検査、心臓MRI検査、心臓カテーテル検査

3. 心不全の症状



症状は？



症状は心不全のサイン

特にこれらの症状がある方は早めに受診しましょう

- ・ 体重が急に増える（1週間に2kg以上増える）
- ・ いつもの活動でしんどくなる
- ・ 手足がむくむ
- ・ 尿の回数、量が減る
- ・ 夜、息苦しくて目が覚める

4. 心不全の治療

医師から



心不全はいったん良くなっても繰り返すことが多く、治療を続けることが大切です

体重測定と**塩分制限**が最重要ポイント！

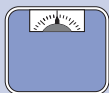
保健師から

日常生活で気をつけること

重要 毎日、体重測定をしましょう

心不全では体に水が溜まり、急激に体重が増えていないかをみる指標になります。

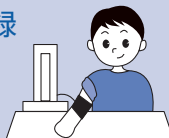
- ・できるだけ決まった時間に測る
- ・測った値を記録
- ・1週間に2kg以上増えている場合、心不全の可能性がある



毎日、血圧・脈拍を測定しましょう

血圧が高い状態が続くと心不全を急速に悪化させます。心不全が悪化すると血圧が急激に変動する可能性があります。

- ・できるだけ決まった時間に測る
- ・測った値を記録
- ・座って1~2分安静にした状態で測る
(排尿後・食事やお茶を飲む前)



心不全の治療法は？

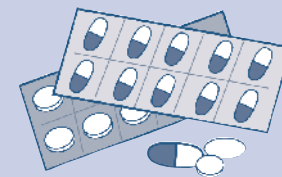
●薬物療法（薬物や点滴による治療）

病気の原因・症状に応じ、医師が治療薬（利尿薬、血管拡張薬、ジギタリス、β遮断薬、ACE阻害薬など）を処方します。

薬剤師から

ワンポイントアドバイス

お薬は、1度にたくさん飲んだり、飲むのを止めたりしないようにしましょう。不明な点はお気軽にご相談ください。



●食事療法

重要

塩分は体に水を貯める作用があるため、塩分を摂りすぎると心不全を悪化させてしまいます。

栄養士から

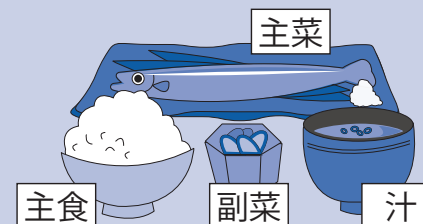
ワンポイントアドバイス

一日の目標塩分量 **6g** / 日

減塩の工夫

- ・漬物は控えめに
- ・ラーメンやうどんの汁は残す
- ・味噌汁やお吸い物は、具を多くして1日1杯程度に

バランスよく食べる



薄味でもおいしく食べる工夫

- ・だし（だし割しょう油など）、レモン、柚子、ごま、香辛料、香味野菜などを上手に利用
- ・じっくり中まで煮込まず、表面だけに味付け



●運動療法

心不全の度合いに合った運動を行うことで体力が向上し、楽に動けるようになります。また、心不全の再発も予防します。

ワンポイントアドバイス

適切な運動療法を行きましょう

心臓に負担をかけずに運動能力の向上、危険因子の改善が図れる「有酸素運動」が推奨されています。



有酸素運動

- ・歩行 ・自転車
- ・水泳 ・ラジオ体操
- ・ストレッチなど

心臓への負担が少なく
持久力がつきやすい



無酸素運動

- ・短距離走
- ・重量上げなど

心臓への負担が大きく
持久力がつきにくい

運動の強さ

運動の強さが強いと歩行や自転車での運動も無酸素運動になり、安全性と効果が低くなります。

息切れや筋肉の疲労などの自覚症状が「楽である」～「ややきつい」と感じる程度で運動しましょう。

非常に楽である	弱 ↓ 運動の強さ ↓ 強
かなり楽である	
楽である	
ややきつい	
きつい	
かなりきつい	
非常にきつい	強

入院治療

●入院安静

心臓の負担を減らすため安静が必要です。

●酸素療法（場合によっては人工呼吸療法）

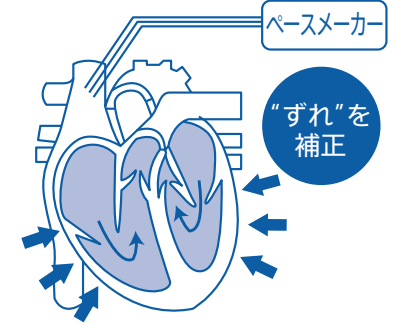
肺うっ血（肺に血液が溜まる）の治療として行います。

●原因疾患の治療

虚血性心疾患や不整脈の治療を行います。

●心臓再同期療法（両心室ペースメーカー）

心不全になると左心室と右心室の動きに“ずれ”が生じ、血液を送り出す効率が悪くなることがあります。特殊なペースメーカーを使用して両心室の動きの“ずれ”を補正する治療法です。



治療前
心拡大があり胸水が貯まっている



治療後
心拡大は改善し胸水は減少

【適応】明らかな心機能低下があり、薬物治療だけでは心不全のコントロールが困難である場合に適応となります。

【効果】一般的には70%の心不全の病客さまに効果があるといわれています。食事療法や薬物療法などの心不全治療の継続が必要で、難治性心不全の病状を改善します。

●外科的治療

弁膜症や重症心不全は外科的治療を行います。