

やさしく学ぶ、心不全

山陰労災病院 循環器科

中村研介

平成30年4月18日 健康講話



心不全って何ですか？

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、生命を縮める病気

日本循環器学会HPより

シンゾウ！
イキイキ！



ハットリシンゾウ

あなたの心臓は泣いていませんか。
“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。
予防は毎日の生活習慣改善です。

シンゾウ！
イキイキ！

心不全 防ぐでござる！

シン・シン（心臓・身体）健康プロジェクト、推進中

ハットリくん

日本循環器学会

シンゾウ！
泣かすな！



ハットリシンゾウ

あなたの心臓は泣いていませんか。
“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。
若い世代の発症が増えています。

シンゾウ！
イキイキ！

心不全 待ったでござる！

シン・シン（心臓・身体）健康プロジェクト、推進中

ハットリくん

日本循環器学会

シンゾウ！
守りたい！



ハットリくん

あなたの心臓は泣いていませんか。
“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。
みんなで知って学んで用心しましょう。

シンゾウ！
イキイキ！

心不全 注意でござる！

シン・シン（心臓・身体）健康プロジェクト、推進中

ハットリくん

日本循環器学会

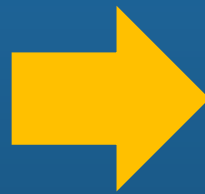


Sanin Rosai Hospital , Division of Cardiology

心不全って何ですか？

心臓を悪くする病気の発症
心臓が上手に血液を送り出せない

血液が渋滞
内臓に水分がたまる



身体のむくみ 息苦しさ
様々な自覚症状が出現してきます

第一三共 慢性心不全手帳 兵庫県立尼崎医療センター 佐藤幸人先生 監修 よ



Sanin Rosai Hospital , Division of Cardiology

心不全の症状



その他、動悸や胸痛、食欲低下・お腹の張り、身体のだるさ など

第一三共 慢性心不全手帳 兵庫県立尼崎医療センター 佐藤幸人先生 監修 よ



Sanin Rosai Hospital , Division of Cardiology

急性心不全と慢性心不全

心不全は完治するものではなく、良くなったり悪くなったりを繰り返しながら進行をします

慢性心不全

(心臓に病気があっても、症状がなく過ごせている状態)

見た目は症状もなく元気そうでも
心臓に負担がかかってくると、自覚症状が出てくる

様々な治療

心臓の負担増加
病状の進行

急性心不全(心不全増悪)

(心臓に負担がかかり、血液が渋滞して内臓に水分が溜まった状態)

自覚症状が悪化し、多くの患者さんが
入院での治療を必要とします

急性心不全と慢性心不全

わかりやすくするため、エンジンの弱った車に
例えてみましょう

慢性心不全

エンジン（心臓）の部品が傷み、弱ってしまった車

見た目は普通通り走っているが、
エンジンに負担がかかってくると…



治療を受け、
エンジンの負担を減らす



急性心不全(心不全増悪)

エンジン（心臓）が上手に動かなくなり、車が走れなくなってしまった状態



心不全診療について(本日のお話)

- ① 心不全診療の流れ
- ② 心不全の検査
- ③ 心不全の治療
- ④ 心不全の悪化を防ぐための方法
- ⑤ 心不全の症状が出た時の対応



当院の心不全診療

心不全を疑う自覚症状

検査での異常指摘
(健康診断・かかりつけ医など)

紹介・診療情報提供

循環器科外来

問診 身体診察 検査

心不全の診断

治療(外来・入院)

紹介状をお持ちでない患者さんの場合も、症状や容体に応じ、
随時対応しております



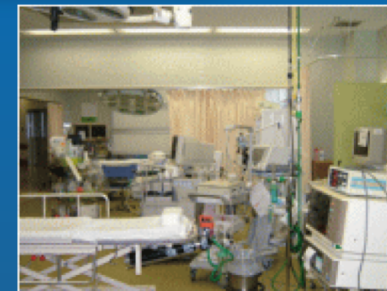
当院の心不全診療

緊急を要する自覚症状の場合

他病院からの緊急紹介



救急外来



問診

身体診察

検査

心不全の診断

治療(外来・入院)



心不全の検査

- ✓ 心不全の検査には、どのようなものがあるのでしょうか。



心不全の治療

- ✓ 心不全の治療には様々なものがあります。
- ✓ 順番に見ていきましょう。



心不全の悪化防止のために

- ✓ 心不全悪化防止のため、気をつけることを学んでみましょう。



適切な通院・服薬が大切です

- ✓ 心不全の薬は種類が多く、5～6種類以上服用している患者さんも珍しくありません。
- ✓ それぞれの薬にきちんとした意味があり、一部でも勝手に中断することは危険です。身体に合わないと思ったら、主治医に相談をしてください。
- ✓ 通院を中断してしまうことのないように、御家族や医療・福祉のスタッフと協力して治療を受けていきましょう。



過剰な水分摂取は控えましょう

Q

1

水分制限はどうすればよいですか？

A

水分の取りすぎは注意が必要です。

体重が増えず、呼吸困難やむくみがでない程度に

水分を制限する事が大切です。

1日1.5Lほどに水分を制限

することもあります。

脱水症状にならないように、水分

制限を緩めることもあります。

詳しくは医師にご確認ください。



- ✓ 過剰に水分を摂取すると、身体に水分が溜まり、心不全が悪化する場合があります。
- ✓ 逆に脱水になることもあり、適正な水分量を主治医と話し合って守るようにしましょう。

第一三共 慢性心不全手帳 兵庫県立尼崎医療センター 佐藤幸人先生 監修 よ



Sanin Rosai Hospital , Division of Cardiology

塩分の摂りすぎに要注意

Q

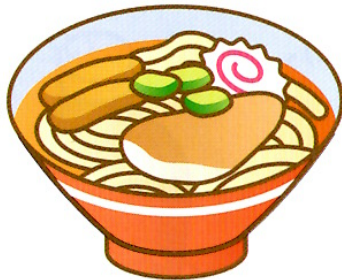
2

塩分制限はどうすればよいですか？

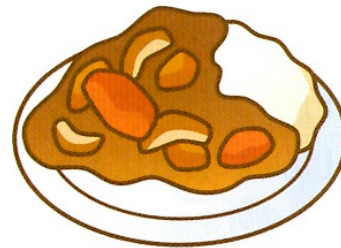
A

塩分摂取は1日6～7g以下が理想とされていますが、あまり薄味にすると食欲が低下する場合があります。

食欲が低下しない範囲で、可能な限り減塩してください。塩味がうすくて食が進まないのであれば、スパイスやハーブなどで味付けを工夫しましょう。



ラーメン 塩分約 6 g



カレー 塩分約 3.5 g

- ✓ 塩分制限は非常に重要ですが、理想の塩分量(6～7 g / 日以下)は非常に薄味になります
- ✓ 食欲が低下しない範囲で可能な限り減塩をします

第一三共 慢性心不全手帳 兵庫県立尼崎医療センター 佐藤幸人先生 監修 よ



Sanin Rosai Hospital , Division of Cardiology

血圧の上昇を防ぐ

心不全患者さんには、より積極的に血圧を下げる治療が必要なことが多くなります

収縮期血圧(上の血圧) **130mmHg以下**、
拡張期血圧(下の血圧) **80mmHg以下**、のコントロールが理想

* ただし、年齢や病状によってはこの限りではありません



過労を防ぐ適切な運動習慣

有酸素運動を心がけましょう

会話を楽しみながらできる・鼻歌を歌いながらできる強度は良い目安

1日30分程度、あるいは30分を1日2～3回に分けて行う

年齢やその時の体力で、出来る
ことが変わっても、目安として
考えやすい

感染症の予防

- ✓ 慢性心不全の患者さんがインフルエンザや肺炎に罹患すると、心臓に負担がかかり、重篤な病状になることがあります。
- ✓ インフルエンザや肺炎球菌のワクチン接種をしておくことをお勧めします。



喫煙と飲酒について

喫煙は**厳禁**

Q
3 タバコを吸ってはダメですか？

A 禁煙は絶対に必要です。
肺気腫という病気の原因にもなります。また、
タバコを吸い続けると心不全によって起きる
息苦しさ、さらに悪化してしまいます。

どうしても禁煙できないようでしたら、
専門的な指導をする禁煙外来の受診をお勧めします。



お酒も**禁酒が最良** (つまみで塩分も増えます。)

Q
4 お酒を飲んでダメですか？

A できるだけ禁酒しましょう。
余分な水分を取ることになりますし、つまみを食べることで
塩分を取りすぎてしまうことにもなります。

どうしても飲酒する場合の1日の目安としては、
ビールなら中びん1本(500mL)、
日本酒なら1合までです。

しかし、症状によっては飲んでは
いけない場合がありますので、
医師にご相談ください。



第一三共 慢性心不全手帳 兵庫県立尼崎医療センター 佐藤幸人先生 監修 よ



Sanin Rosai Hospital , Division of Cardiology

安全な入浴

- ✓ 高温や深い浴槽に注意が必要です。胸が半分つかるくらいまでにします。
- ✓ お湯の温度は41℃まで、10分以内を目安にします。
- ✓ 息苦しい症状があるときはシャワーだけにしましょう。



心不全の症状が出たら

緊急受診を考えるべき状態



直ちに医療機関へ連絡し、受診を!!



早めの受診が必要な症状



医療機関へ連絡し、早めの受診をしましょう



まとめ

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

原因になる心臓病は様々な種類があり、治療法も異なりますが、
心臓にやさしい生活を身につけ、負担をかけすぎないことは
心不全患者さん皆さんにとって大切になります。

