

こんな日常を

夢見て。

∞
FREE
PAPER
あさクリ
ASANO CLINIC IN SOJA

04
2021

年をとっても
病を持って
今を生きる
喜びの支援をする情報紙

今月の
テーマ

心不全

詳しくは特集面へ

asanoclinic 岡山県総社市中央2丁目3-5
あさのクリニック TEL0866-93-8808

	月	火	水	木	金
	午前	午前	午前	午前	午前
内科	●	●		●	●
老年精神科	●	●		●	●
泌尿器科			●		

●午前 9:00-12:00

●午後 訪問診療のみ

あさのクリニック 総社 検索

※予約の方を優先して対応いたします。

訪問診療 9:00-17:00 休診日 土・日・祝

がんばろう総社!! がんばろう真備!!

DOKI DOKI
DOCTOR'S



FISHING CLUB

ASANO CLINIC

心不全

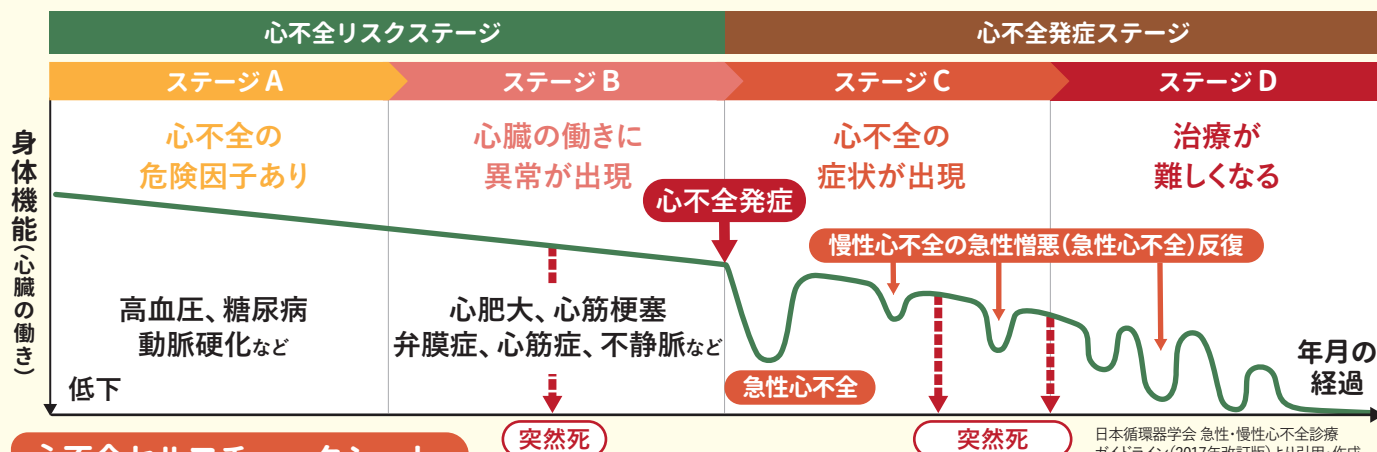
心不全とは「心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気」です。日本の循環器疾患の死亡数は、癌に次いで第2位、心不全による5年生存率は50%、そして、完治しない。心不全の怖さは、実はあまり知られていません。



HEART FAILURE

やって みよう 心不全 セルフチェック!

●心不全とそのリスクの進展ステージ



心不全セルフチェックシート

- 生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症)にかかっている、喫煙をしている、または、過去に抗癌剤の投与や放射線治療を受けた。
- 心臓の病気(左室肥大・心筋梗塞・弁膜症・不整脈・心筋症・心不全等)と言われた。
- 血縁関係のある家族(両親、祖父祖母、兄弟姉妹等)に心臓の病気や突然死した方がいる。
- 靴をはく時などがみ込んだり、お辞儀の姿勢をすると苦しくなる。
- 夜間に咳がでたり、就寝中や横になったりすると、息苦しくなり起きていと楽になる。
- 息切れ、胸痛、胸部不快感、動悸がある。
- 夜間、おしっこに起きることが多い。
- 手足がむくむ。
- 1週間で合計2kg以上の急激な体重増加がある。
- 手足が冷たく、慢性的な疲れを感じる、意識を失ったことがある。

当てはまるものがいくつかある場合は、かかりつけ医を受診しましょう!

あさクリ コラム COLUMN 「プライマリ・ケア」 by 院長 浅野

「心不全」はよく耳にするけれど、実はどんな病気や症状なのか想像がつかないという方も多いのではないのでしょうか。心不全の原因の中には、生活習慣を改善することで健康につながり、発症を予防できるものも多くあります。地域のかかりつけ医の役割として、生活の様子を気軽に話してもらう事で、薬の処方だけではなく、運動習慣や食生活、生活リズムのアドバイスも行います。何気ない会話をする事も大切な治療の一つであり、関わりのきっかけになります。健康な暮らしについて気軽に話をする事、これらはプライマリ・ケアと言われる医療の一環です。