

心不全

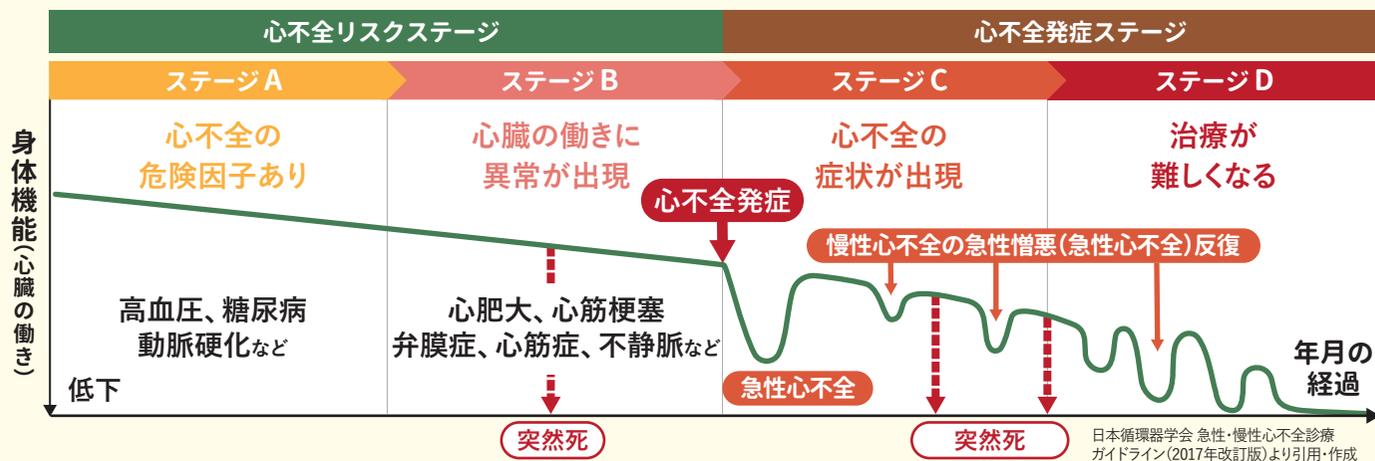
「心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。」(『心不全の定義』日本循環器学会・日本心不全学会より) 今回は、皆さんに心不全について、少しでも知っていただきたいと思います。

心不全 セルフチェック!

高血圧、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化、肥満は、心臓の働きを悪くさせる初期の要因です。治療や対処をせず、そのままにしておくと、心臓の動きの異常が出現し、将来的に心不全の症状につながります。

心不全を発症すると、適切な治療によって症状が改善されますが、完全に治ることはありません。症状悪化と、治療による症状の改善を繰り返しながらだんだん進行していきます。生活習慣の改善と、早い段階で初期症状を把握することが大切です。ご自身の状況をチェックしてみましょう!

●心不全とそのリスクの進展ステージ



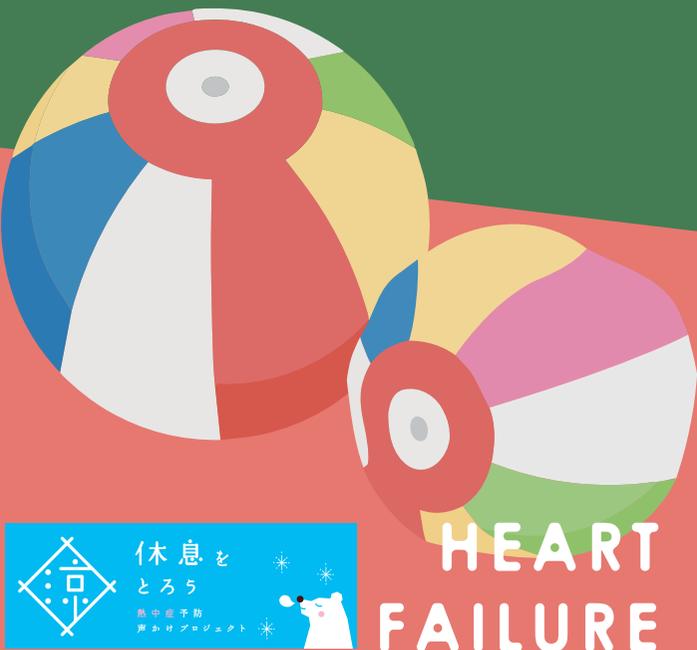
心不全セルフチェックシート

- 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 「日頃の取り組み」

今回は心不全について記事にしました。たばこを吸わない禁煙、塩分をとりすぎない減塩、お酒を飲みすぎない節酒、適度な運動生活習慣を持つこと、体調の安定など日頃から心がけることが大事であることがわかりました。一人で取り組むのではなく、家族、友人、または、医療・介護関係者と一緒に取り組むことも大事だと思います。



HEART FAILURE

休息をとろう

熱中症予防
声おろプロジェクト