

心不全

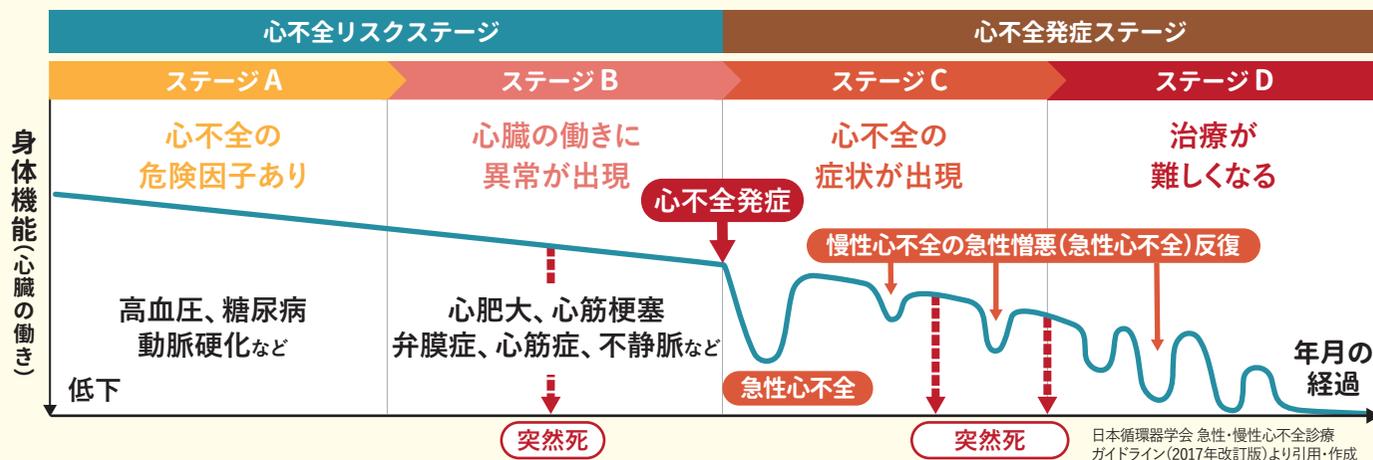
「心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命縮める病気です。」(『心不全の定義』日本循環器学会・日本心不全学会より) 社会の高齢化に伴い、高齢者の心不全が増えています。



HEART
FAILURE

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、就寝中や横になつたりすると、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 「生活習慣と予防」

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く病気の心不全。減塩、自分の体力に合わせた運動習慣、禁煙、持病のある方は処方薬を指示された通りに服用するなど、何もできないではなく、日頃からできることに取り組みましょう。生活習慣の改善や心不全の予防を継続するには、ご自身だけでなく、家族、友人、医療・介護関係者にも協力してもらうことも非常に重要です。