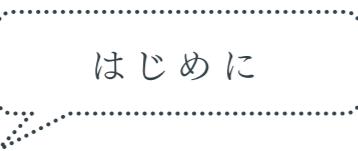


その症状もしかして心不全のサインかも？

リハビリテーションだより



最近、食欲がない、疲れやすい、動くとすぐに息が切れる、このような経験をしたことはありませんか？

その症状もしかすると心不全の兆候かもしれません。

＼心不全とはどんな病気？／

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、寿命を縮める可能性がある病気です。

＼心不全は、どのような原因で起きるの？／

心筋の筋肉に栄養を送っている血管（冠動脈）が詰まってしまう心筋梗塞や狭心症、動脈硬化や塩分の摂り過ぎなどが原因の高血圧、心臓の部屋を分けている弁に障害が起こる弁膜症、心臓の筋肉に異常が起こる心筋症、拍動のリズムが異なる不整脈、先天的な心臓の病気など様々な疾患が原因となって生じます。



＼心不全の症状とは？／

心臓は、全身に血液を送るポンプの役割をしています。

心不全では、心臓が全身に血液を送り出せないことによる低心拍出の症状と、送り出せない血液がからだに溜まるうっ血の症状が出ます。



低心拍出の症状

全身に血液が十分に行き届かない

- 血圧が低い ● 疲れやすい
- からだがだるい ● 手足が冷たい ● 便秘が続く



うっ血の症状

送り出せない血液が、身体に溜まる

- 息苦しい ● 横になると苦しい ● 夜間咳が出る
- 動くと息が切れる ● 足がむくむ ● 食欲がない



心不全には上記のような症状が挙げられます。しかし、このような症状が一律にすべて起こるわけではありません。症状の起き方は、心不全のタイプや度合いによって様々です。

＼心不全のサイン／

こんな時はレッドカード

下記の症状は、危険な状態である可能性があります。
すぐに受診が必要な状態です！

安静時の息苦しさ・夜間の咳

- 咳が出て眠れない ● 夜息苦しくなって目が覚める
- 何もしていないのに息苦しい



横になると苦しいが、座ると楽になる

- 横になると息苦しい ● 起き上がる、座ると楽になる



血圧が低くフラフラする

- 血圧を毎日、朝と晩に測りましょう
- 測定した数値は記録しましょう

その症状もしかして心不全のサインかも？

こんな時はイエローカード

下記の症状がある場合は心不全が悪くなっている可能性があります。
早めの受診を検討してください！

体重増加 数日で体重が急激に増えていますか？

- 体重を毎日測りましょう
- 数値は記録して、前日と比べましょう



足のむくみ 足はむくんでいませんか？

- 足のすねを指で10秒押します
- 指を離した後も凹んでいたらむくみがあります
- いつも履いている靴がきつい
- 足首が太くなった ● 靴下の跡が強く残る



動いた時の息切れ 少しの動きで息が苦しくなりますか？

- 今まで大丈夫だった動作で息が切れる



疲れやすい・だるい 身体がだるくないですか？

- 何もしたくない ● 休んでいても疲れる



食欲がない 食欲はありますか？

- 最近食欲がなくなってきた ● 食べる量が減った

心不全症状にいち早く気づくために／

心不全症状を早期に発見するために、日頃から体重測定、血圧・脈拍の測定の習慣を身に付けましょう。

体重測定のポイント

- 毎日同じ時間に測りましょう（朝起きて排尿した後が最も安定しています）
- できるだけ薄着で、いつもと同じような服装で測りましょう
- 測定した体重は記録し、変化を見ていきましょう

血圧・脈拍測定のポイント

- 血圧計は、心臓と同じ高さで平らな場所に置きましょう
- 血圧測定前1～2分間は座って安静にし、呼吸を整えてから測定しましょう
- 毎日決まった時間帯（朝と寝る前）に測定しましょう（起床後1時間以内、排尿後、朝食・服薬前）
- 腕を圧迫しないよう、できるだけ薄着で測定しましょう



心不全は早期発見・早期治療が大切

日本は高齢化に伴い、心不全の患者が急増し、社会問題となっています。心不全予防には早い段階での介入と管理が重要です。いつもと違う症状がある場合には、早めにご相談ください。