

健康メモ

～息切れやむくみ～もしかして心不全?!～

【心不全の爆発的拡大が危惧されている! ?】

高齢者を中心に心不全が急増しています。

心臓は収縮を繰り返すことで血液を全身に送り出すポンプの働きをしています。心不全ではこの心臓の筋力（心筋）が傷むことでポンプ機能が低下し、全身や肺に血液が溜まり次のような症状が起こります。

心不全の自覚症状

息が切れる



おくみがある



疲れやすい



体重増加



食欲不振



その他…



腹部の膨満感

低血圧

手足が冷たい など

心不全は、増悪を繰り返しながらだんだんと進行し、時に**急激に悪化して突然死に至る場合**もあります。自覚症状がある場合は早めに医療機関で詳しい検査や治療を受けることが大切です。

【心不全の原因】

心筋梗塞（しんきんこうそく）

最も多い!

- ・心臓の筋肉に血液を送る冠動脈かんどうみゃくがつまる病気。発作が急激に起こり、死に至る場合もある。
- ・病状が落ち着いた場合も、その後、心筋が線維化して心不全になることが多い。



高血圧（こうけつあつ）

2番目に多い

- ・血圧が高いと、心臓はそれだけ強い力で血液を押し出すことになる。
- ・高血圧が続くと、心筋に過剰な負担がかかり続け、心臓のはたらきが低下する。



《その他の原因》

- ・心臓弁膜症しんぞうへんまくしやう ・不整脈ふせいみゃく ・心筋症しんきんしやう ・貧血 ・加齢
- ・そのほかの生活習慣病（糖尿病・脂質異常症・肥満・メタボリックシンドロームなど）

【心不全の予防がカギ！フレイル対策】

フレイルとは、加齢に伴い予備能力が低下し、ストレスに対する回復力が低下した状態をいいます。高齢者では心不全が起きると呼吸苦や疲れやすさから、日常生活全般に支障がおき、体力の回復に時間を要します。その結果フレイル状態が更に悪化し介護や治療が必要となる危険が高まります。介護予防には心不全を起こさない、悪化させない取り組みが重要です。



心不全予防のポイント ～血圧の適切な管理のために～

- ・毎日家庭で血圧測定
- ・減塩や節酒、禁煙
- ・肥満解消
- ・適切な治療と服薬
(治療は中断しない!)



高血圧や心筋梗塞をはじめ、心不全の原因となる生活習慣病の多くは中高年期（40～50歳代）頃から起こります。

「症状が無いから」「元気で働いているから」と放置せず、生活習慣の見直しや適切な治療・服薬など受け、若いうちから心臓に負担をかけない生活をこころがけましょう。

[保健師 酒井香奈子]

