

健康メモ

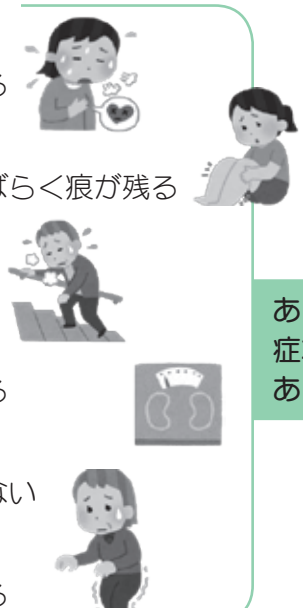
『心不全予防』は、将来の『介護予防』！

【高齢者で激増？心不全！】

心臓は血液を全身に送り出すポンプの働きをしています。この心臓の筋力（心筋）が傷むことでポンプ機能が低下した状態を『心不全』といいます。心不全は、だんだんと進行し、悪化して突然死に至る場合もあります。ご自分で当てはまる症状がないかチェックしてみましょう。

こんな症状は『心不全』かも？

- 息が切れる
= 少しの動きでも息が切れる
- おくみがある
= 脚やすねを指で押すとしばらく痕が残る
- 疲れやすい
= 通常の生活でも困難
- 体重増加
= 体の中の水分量が増加する
- 手足がしびれる、冷たい
= 手や足に十分血液が回らない
- 血圧が低い
= 心臓のポンプの働きが弱る



あてはまる
症状が
ある場合は…

主治医、又は早めに
医療機関で相談し、
必要な治療を継続す
ることが大切です。



【心不全を予防して、快適な生活を！】

心臓の働きは、高齢になるほど低下しやすくなりますが、もともと心臓の病気や生活習慣病などがあると、心不全を起こしやすくなります。特に高血圧は心不全の原因として2番目に多い病気です。適正な値でコントロールをして心臓に負担をかけないようにすることが大切です。

適切な高血圧管理のために…

- 家庭で血圧測定を毎日する
- | | |
|-----|--|
| 目標値 | (75歳未満の方125/75mmHg以下)
(75歳以上の方135/85mmHg以下) |
|-----|--|
- 減塩や節酒、禁煙、肥満解消
- 適切な治療と服薬
(自分の判断で治療を中断しない)



心不全の原因になる主な病気

- しんきんこうそく 心筋梗塞
(血栓が心臓の血管につまる)
- きょうしんしょう 狭心症
(心臓の血管の血流が低下する)
- べんまくしょう 弁膜症
(心臓の弁に異常が起こる)
- ふせいみやく 不整脈
(脈が乱れる)
- 『高血圧』や『糖尿病』など生活習慣病
など



和寒町で介護認定を受けている方のおよそ4割の方が心不全の診断を受けており、症状が進行し、息切れや疲労感から、買い物や調理など普段できていた日常の動作が困難となる方も見受けられます。

『心不全予防は介護予防！』、日頃から心臓をいたわり、歳をとっても健やかに暮らせるよう普段の生活から見直しましょう。

【保健師 酒井 香奈子】