

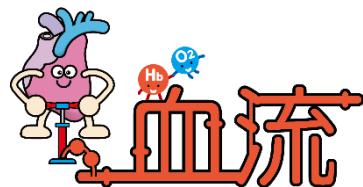


お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

心不全とはどんな病気？

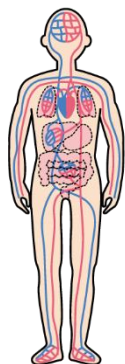
心不全とは「**心臓の働きが弱って、体に十分な血液を送れなくなっている状態**」のことです。

①心臓は体のポンプ



心臓は「**血液を全身に送るポンプ**」の役割をしています。血液の中には酸素や栄養が含まれていて、これが臓器や筋肉、細胞に届けられることで体が元気に動けます。

②ポンプの力が弱くなるとどうなる？



心臓の力が弱くなると、体に送り出す血液の量が減ってしまいます。その結果、体の各部分に「**酸素**」や「**栄養**」が足りなくなり、いろいろな症状が出ます。また血液が送られにくいだけでなく、**全身に送った血液が心臓に戻りにくく**なってしまいます。その結果、肺や足に血液や水分がたまり、「息切れ」や「むくみ」につながります。

③具体的な症状

心不全の心臓は「**がんばって働こうとしているのですが、力が足りない状態**」です。そのため、体を動かすとすぐに限界が来てしまい、体にいろいろな症状が出てしまうのです。

息切れ		肺が血液で渋滞したような状態になり、呼吸が苦しくなることがあります。
むくみ		血液がうまく循環しないために、余分な水分が足にたまりやすくなります。
疲れやすさ		全身が酸素不足、栄養不足の状態になり、体が必要とするエネルギーを十分に供給できなくなるので、疲れやすくなります。
横になると苦しい		血液が肺の周りにたまりやすくなると、あおむけで寝た時に呼吸がしにくくなり、苦しくなります。

近年は高齢化とともに心不全の患者さんが増えており、「**心不全パンデミック**」とも言われています。本来「パンデミック」は感染症の世界的な流行を指しますが、ここでは「**心不全という病気が急激に、かつ広く広がっている状況**」を例える言葉として使われています。日本心臓財団によりますと、現在日本ではおよそ**120 万人**の心不全患者がいるとされており、これはがん患者数（約 100 万人）と比べてもいかに多いかがわかります。

心不全のサイン

これらの症状に心当たりがある方は、早めに医師へご相談を。



□坂道や階段で
息切れが強くなる



□いつもは歩ける距離を
歩くのがつらい



□以前より疲れ
やすくなった



□足やすねがむくむ
(靴下の跡がつき
やすくなる)



□横になると
息苦しくて
眠れない



□急に体重が
2～3kg 増えた



ご家族の方へ

ご本人が気づきにくい変化を、周りの方が
気づくことがあります。「むくみ」「息
切れ」「体重の増減」など、ささいな変
化も見守ってください。

こんな時には救急車を。早めの対応が命を守ります。

1. 呼吸・息切れ

- 安静にしても息苦しい
- 横になると息ができない (起き上がらないと呼吸できない)
- 普段より急に息切れが強くなった

2. むくみ・体重の変化

- 足や手、顔が急に腫れた
- 1～2 日で体重が 2kg 以上増えた

3. 胸・心臓の症状

- 胸が締め付けられるように痛い
- 動悸が激しい、不整脈が続く

4. 全身症状

- 強いだるさや意識のぼんやり
- 呼吸の音がいつもと違う (ぜいぜい、ヒューヒュー音)



心不全は増えている病気ですが、症状に早く気づいて行動すること、そして日常生活で心臓にやさしい工夫を続けることで、悪化を防ぎながら長く付き合っていくことができます。

<心不全を悪化させないための5か条>

1. 減塩

塩分は心臓に負担をかけ、水分がたまりやすくなります。

2. 毎日体重測定

急な体重増加はむくみや悪化のサインかもしれません。

3. 適度な運動

無理のない範囲で体を動かし、体力を保ちましょう。

4. 薬はきちんと服用

自己判断で中止せず、必ず指示通りに飲みましょう。

5. 禁煙・節度ある飲酒

たばこや飲みすぎは心臓に大きな負担となります。