



◆心不全が増えています

心臓は、収縮と拡張を繰り返して、血液を全身に送り出して循環させるポンプの働きをしています。心不全はこのような心臓の働きが徐々に低下していく病気です。そのため、進行すると血液が体内をうまく循環できなくなってしまう、息切れやむくみなどの症状が現れてきます。

心不全による息切れは、初めは階段を上がるなど、体に負担となる動作をした時に起こります。しかし、心不全が進行すると安静にしていても起こるようになります。寝ているときに息切れが起こることもあります。体が横になると、

体を起こしているときより多くの血液が肺に流れ込むため、息切れが起こりやすくなるのです。

むくみは脚などによく現れます。長時間の立ち仕事、脚の血管の病気などでもむくみは起こります。心不全の場合、くるぶしの周囲、足の甲、すねなどを指で押すと皮膚がへこんだままになり、すぐに戻りません。また、朝からむくんでいることがあるのも心不全によるむくみの特徴です。

◆原因を知っておきましょう

心不全の原因として最も多いのは心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患です。

心筋梗塞は、主に動脈硬化が原因となって心臓の筋肉に血液を送っている冠動脈が詰まってしまう病気です。そのため、心臓の筋肉に十分な血液が送られなくなると、胸が締め付けられるような激しい痛みの発作が起こり、死に至ることもあります。心筋梗塞が疑われる場合は、直ちに救急車を呼ぶ必要があります。

狭心症の場合は、冠動脈の血管が狭くなり血流が低下した状態で、心筋梗塞ほど急を要さないものの、

早い段階でしっかりと治療し、進行を防ぐことが大事です。

そのほかに、高血圧、糖尿病などの生活習慣病も心筋に負担がかかり、動脈硬化が進み血栓ができる原因になります。

心筋梗塞と狭心症の症状

共通するのは「胸痛」

症状の現れ方の違い	
心筋梗塞の場合	狭心症の場合
<ul style="list-style-type: none"> ・痛みが強烈 ・痛みが20分以上続く ・運動時でなくても起こる ・安静にしても治まらない 	<ul style="list-style-type: none"> ・痛みは強烈ではない ・痛みは3～5分程度 ・運動時に多く起こる ・安静にすると治まる

◆予防するために大事なこと

○禁煙

喫煙は、血管の内側の細胞を傷つけたり、血管を縮めたりし、心臓に悪影響を及ぼします。非喫煙者に比べて喫煙者は虚血性心疾患に3倍なりやすいと言われています。

○体重管理

肥満では体が重い分だけ、より

多くの血液を全身の筋肉や肺に送り出さなければなりません。心臓にとっては持続的な負担となります。

○減塩

塩分を摂りすぎると、体は水分を増やし濃度を下げようと働きます。それは血液量が増えることになり、押し出す心臓の負担も増します。

○適度な運動

ウォーキングなどの軽い有酸素運動を続けることで、高血圧や糖尿病、脂質異常症などが改善します。運動により心拍数の減少、収縮期血圧の低下の効果があり、心臓にかかる負担の軽減となります。

心不全は悪化と回復を繰り返しながら、徐々に進行すると言われています。早い段階での予防を始め、発症予防・重症化予防に努めましょう。

〈健康福祉課保健グループ〉

