



つながる医療

心不全について③

第三回 心不全の予防について


日本の循環器疾患の死亡数はがんについて第2位です。その約40%は「心不全」によるものとされています。今後さらなる高齢化社会を迎えようとしている中、心不全による入院数や死亡率は増加の一途をたどっています。そんな怖い病気「心不全」について、総合大雄会病院の寺沢彰浩医師が解説します。

●心不全の予防

心不全の原因となる「心臓病」にかからないことです。心臓病の危険因子である高血圧、糖尿病、肥満に対する予防、生活習慣の改善、治療。これらの要因に加え、動脈硬化の危険因子でもある脂質異常症（高コレステロール血症など）、喫煙、運動不足に対する管理が重要です。また、心筋梗塞などの心臓病にかつても、生活習慣改善や薬物療法により、心不全を発症させないようにしなければなりません。

- 適切な血圧の管理を行う
- 肥満を是正し、糖尿病や脂質異常症があれば治療やコントロールを行う
- 禁煙する
- 多量飲酒を避ける
- 適切な運動療法を行う

(JACC日本心臓リハビリテーション学会ホームページより引用)



●心不全の増悪、進行予防

心不全を発症した後も、心不全の予防に加え、毎日の体調管理（「心不全手帳（※）」を用いた自己管理）、増悪の早期発見、適切な薬物療法、生活習慣の改善により、心不全の進行を遅らせることができます。

心肺運動負荷試験（CPX）に基づいた運動療法や多職種（栄養士や薬剤師、看護師など）チームによる生活習慣の改善を行う心臓リハビリテーションが、生活の質を改善し心不全の発症予防、進行予防に有効であることが示されています。詳しくはかかりつけ医または循環器内科のある医療機関に相談ください。

※「心不全手帳」は、「日本心不全学会」ホームページより、ダウンロードして入手できます。



心不全の予防に加えて

- 決められた塩分や水分量をしっかりと守る
 - きちんと受診をして薬の飲み忘れをしない
 - 体に無理のないゆとりとした生活を送る
 - 禁煙する
 - うがいや手洗い、マスクなどの感染症の予防やワクチン接種などを行う
 - 血圧や体重を測定し、自分の体の状態を管理する
- (JACC日本心臓リハビリテーション学会ホームページより引用)

「心不全について」は今回が最終回です。次回からは「虚血性心疾患／狭心症・心筋梗塞について」がスタートします。ご期待ください。



監修
総合大雄会病院 副院長
寺沢 彰浩 医師
（主な資格）
・日本内科学会 総合内科専門医
・日本循環器学会 循環器専門医



未経験のかたも 歓迎

調理スタッフ、看護補助者、事務スタッフ **募集中!!**

まずはお気軽に病院見学へお越しください

☎ 0586-24-8891 (受付時間) 平日8:30~17:30