



# やくやく 薬躍 みやこ通信



## 今月のテーマ



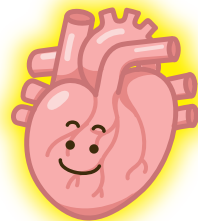
# 心不全

### 心不全とは…

心臓は全身に血液を送り出すポンプの働きをしています。心不全というのは病名ではなく、さまざまな心臓の病気の結果、このポンプの働きに障害が生じていろいろな症状を引き起こしている状態をさすものです。

心臓を養っている血管が詰まって血液が流れなくなり心筋が死んでしまう心筋梗塞や、突然発症した不整脈などによって急激にポンプの働きが弱まり短期間に悪化する場合が急性心不全です。

一方、心筋症、高血圧や弁膜症などが原因で長年にわたって心不全症状を認める場合を慢性心不全といいます。



### 心不全の症状…

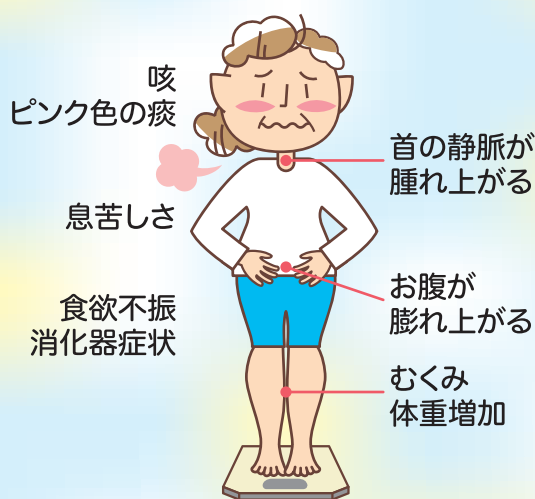
心不全では、健康な人なら何でもない平らな場所の歩行など、ちょっとした動作でも動悸や息切れがしたり、疲れやすくなる、さらには、せきやたんが止まらない、むくみが出るなどの症状が見られます。

## 心不全の症状

### ポンプ機能の低下



### 肺うっ血や血液のうっ滞



## 心不全と診断されたら…

心不全は良くなったり悪くなったりを繰り返しながら経過する病気であり、上手に付き合っていく必要があります。以下の3項目を守りましょう。

### 1 処方された薬を指示通り続けること

心不全悪化の原因として、薬の中断が最も多い原因の一つです。心不全に対しての薬は種類が多いですが、必ず継続してのんでください。薬が合わないと感じた場合でもご自身の判断で薬を中止することは避けていただき、必ず主治医の先生に相談してください。



### 2 食生活に気を付けること

塩分の制限が最も重要になります。塩分を取り過ぎると、体の中に水分を溜め込むようになってしまい、心臓に負担がかかります。1日6g未満を目途に、塩分を取り過ぎないことを心掛けて下さい。



### 3 自己管理を行うこと

心不全は長く付き合っていく病気です。そのため、日々の状態をご自身で管理していく必要があります。血圧や体重を毎日記録し、体重増加などの心不全の症状が出ていないか、血圧が高すぎたり低すぎたりしないか、日々チェックするようにしましょう。体重に関しては、増減の範囲を医師に確認してください。



## III 心不全手帳を活用しましょう III

心不全手帳とは、患者さんが気づいた自分の病状の変化（動悸やめまい、胸痛の有無など）や日常生活上の些細な変化を記録する事で自分の病気と向き合い、また医師とその情報を共有して治療に役立てる事を目的に作られたものです。病気の知識や日常生活上の工夫について、わかりやすく書かれています。また、日々の自分の身体の状態を記録することによって体調の変化に早く気づいて病院を受診することにもつながります。

病院だけでなく薬局でも見せてください。

日本心臓財団HP 参照

京都心不全ネットワーク協議会より



お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、  
お気軽にお尋ねください。 担当 みやこ薬局 マツヤスーパー店

各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。  
お友達追加・フォローよろしくお願いいたします！



MIYAKO PHARMACY



MIYAKO\_NUTRITION  
管理栄養士のInstagram



みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店  
北花山店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店・城陽店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

