

今月のテーマ

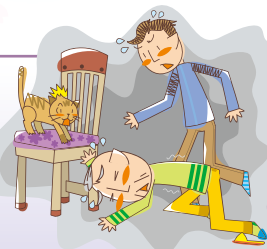
「心不全」って??

心不全の定義



『心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。』

(日本循環器学会、日本心不全学会より)



心不全を正しく理解し、予防や早期発見・治療につなげるために一般向けにまとめた心不全の定義が学会から公表されました。

心不全の原因と症状

心不全は、全身に血液を送り出すポンプの働きをする心臓が、その機能を果たせなくなり、体に症状が現れた状態のことです。心不全の原因となる主な病気には、

① 高血圧 (血圧が高くなる) ② 不整脈 (脈が乱れる) ③ 心筋症 (心臓の筋肉に障害が起こる) ④ 心筋梗塞 (心臓の血管の病気) などがあります。

症状チェック

- 坂道・階段を上ると息切れする
- 夜になると咳が出る
- 顔や足がむくむ
- 食後にお腹が張ったり、鈍痛がする
- 尿量・回数の減少
- 体重の増加 (2~3kg以上)



自覚症状があっても「加齢による衰え」と勘違いして受診せず、診断が遅れることが多いです。心不全は65歳以上で急増します。これらの自覚症状がある人は早めに医療機関を受診しましょう。症状がなくても、高血圧などの生活習慣病がある場合は、定期的な検査を受けることをお勧めします。

治療と予防

心不全を完全に治すことはできません。しかし、薬を継続して飲むことで、心臓の機能を回復させることが可能です。治療の基本は、**血圧の管理**を中心とした生活習慣の改善と心臓に負担をかけないための薬物療法です。

生活習慣の改善では、主に**食塩のとりすぎ**や**感染症**に注意しましょう。

【塩分は1日7グラム以下】

食塩のとりすぎは血圧が高くなるだけでなく、むくみも起こりやすくなり、心臓にかかる負担が大きくなります。1日にとる食塩は7グラム以下を目安に心がけましょう。ただし、主治医から指示がある場合は、それに従ってください。



【かぜなどの感染症予防】

冬にはかぜなどの感染症をきっかけに心不全の症状が悪化することがよくあります。普段から風邪予防をこころがけましょう。



心不全に使用する薬

- ①体内の余分な水分を取り除き、心臓の働きを楽にする「**利尿薬**」
- ②心臓の働きを手助けする「**強心薬 (ジギタリス)**」
- ③血圧を調節し、心臓にかかる負担を軽くするアンジオテンシン変換酵素阻害剤(ACE阻害剤)、アンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬(ARB)などの「**血管拡張薬**」
- ④心臓が働きすぎないようにし、心臓を休ませる「**β(ベータ)遮断薬**」



4つのタイプの薬は作用する場所が異なり、併せて飲むこともあります。血圧を下げる薬が多いため、患者さんの中には「血圧が高くないので、飲まなくてもいいですか?」という方もおられます。しかし、**血圧を下げるだけでなく、さまざまな効果で心臓を守るため飲み続ける必要があります。**薬の服用を中断して症状が悪化する場合があります。自己判断で薬を中止しないようにしましょう。



お薬や介護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 北山店

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店

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