

知って得する **健康** ミニ知識

過去のテーマは当院ホームページよりご覧いただけます。ぜひご覧ください。

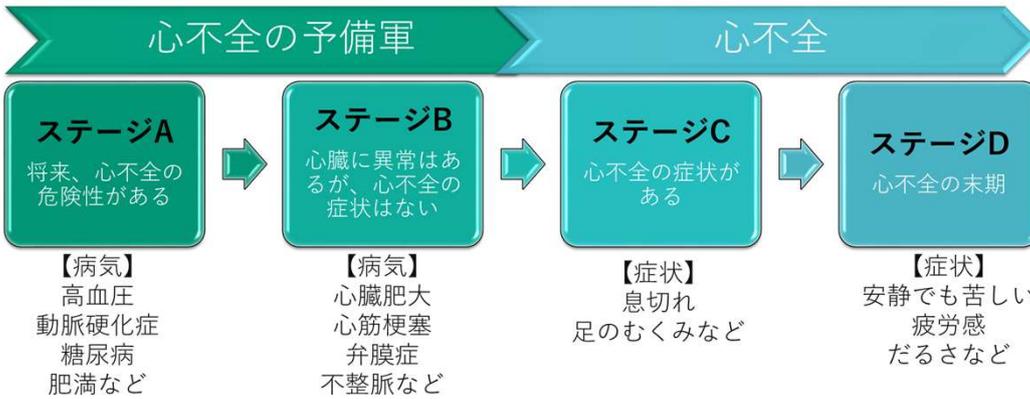
島根県立中央病院 ミニ知識 検索



心不全とは…

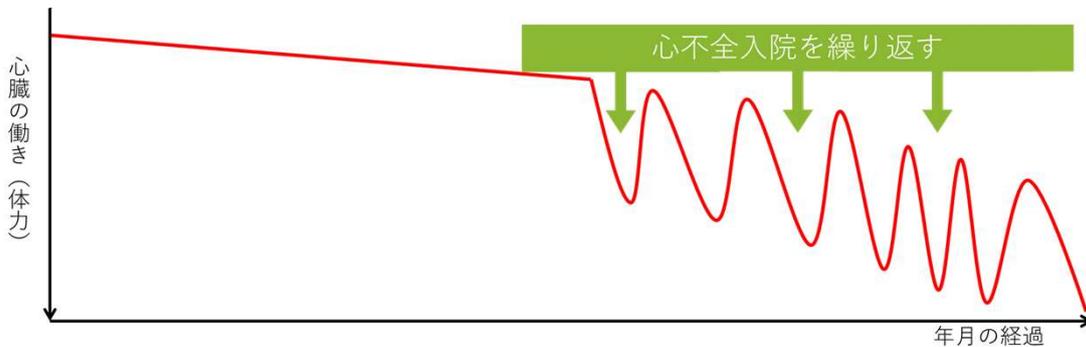
心臓の機能が悪いために息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなって、生命を縮める病気です。心不全にも重症度があり、ステージA、B、C、Dに分かれています。一番軽症がステージA、右側へ行くほど重症となり、最も重症なのはステージDになります。

心不全の進行具合



ポイント!

- ✓ 心不全は完全に治る病気ではない
- ✓ 入院するたびに心臓の機能は低下する
- ✓ 悪化予防の生活習慣が大切



心不全になる前の高血圧や動脈硬化等のステージAや心筋梗塞等のステージBから生活習慣を見直し、進行を食い止めることが重要になります。

心不全の進行を予防するコツ!

1. 薬を飲み忘れないようにしましょう

症状が良くなっても勝手に薬をやめないようにしましょう。心臓の薬には、副作用として血圧が下がりすぎたり、脈が遅くなりすぎたりすることがありますが、自己判断で中止せず医師に相談しましょう。また、食事がとれないときでも、心臓の薬は飲むようにしてください。

2. 塩分をとりすぎないようにしましょう

減塩目標は、1日6g未満です。塩分をとりすぎると、からだの中に水分をため込みやすくなり、心臓に負担をかけてしまいます。

『塩分6g』ってどれくらい?

親指と人差し指と中指を使った ひとつまみを6回 1g	小さじ1杯 5ml
ペットボトルのふた2/3杯	梅干し3個

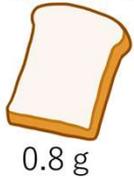
令和4年
3月のテーマは…

心不全から あなたをまもる

講師
慢性心不全看護認定看護師
錦織 慶子

食べものに含まれる塩分量

6枚切り1枚



0.8 g



1.5g

きゅうりの漬物
5切れ



0.8 g



4.8 g

大さじ1杯分の塩分量



2.6g



2.9g



1.4g



1.3g

減塩のコツ



✓ 汁物は1日1杯まで。麺類の汁は残す

✓ 漬物は控える（できればやめる）



✓ 煮物は1食1品程度。和え物や酢の物を選ぶ

✓ レモンや酢など酸味を生かす



✓ 加工食品より、旬の新鮮素材を使う

中でも取り入れやすいのが、減塩食品です。左図は、醤油に含まれる塩分量を比較したものです。濃口醤油なら大匙1杯に2.6g、薄口醤油なら2.9gの塩分が含まれていますが、減塩醤油なら1.4gとかなり少なくなります。ポン酢であれば、1.3gなので、このような減塩食品を利用しながら、減塩に心がけるのもよいと思います。

3. 適度な運動をしましょう

生活習慣病予防や心不全の方に有効な運動に、ウォーキングがあります。ゆっくり開始し、息が弾む程度の速さ、会話しながら歩ける程度の速さで、1日5分もしくは10分から開始し、徐々に30分程度まで増やします。週に3～5日を目安に行ってください。ただし、病状によっては、心臓に負担となる方もいますので、医師の指示のもとに行うようにしてください。また、息切れが悪化しているときや体重増加、むくみが増えているとき、気分や体調のすぐれないときはやめましょう。息切れを強く感じるような運動も避けましょう。

4. 禁煙・節酒を心がけましょう

タバコは血圧・脈拍の上昇や不整脈を引き起こします。周りの人（家族）も禁煙に協力しましょう。また、お酒を飲みすぎると血圧や脈拍が上がり、心臓の負担となるため、適量を守りましょう。

5. 感染を予防しましょう

外出後はうがいと手洗いをしましょう。また、肺炎球菌ワクチン・インフルエンザの予防接種を受けましょう。

6. 心不全の悪化に気づけば相談しましょう

もし心不全が悪化しても、無症状、もしくは軽い症状の早い段階で悪化に気づき、かかりつけ医に相談、受診、治療できれば心不全の悪化を防げる場合があります。悪化を見逃さないために、体重測定・血圧測定・むくみや息切れの観察を毎日行いましょう。

生活を変えるのは簡単ではありません。

心不全の悪化を予防するにはどうしたら良いのか、仕事や趣味を続けるにはどうしたら良いのかなど、お困りなこと、ご心配なことがあればご相談ください。

お酒の適量



✓ビール 中ビン1本（500ml）



✓日本酒 1合（180ml）



✓ワイン グラス2杯（200ml）



✓ウィスキー ダブル（60ml）



早期受診のめやす

当日もしくは翌日かかりつけ医を受診しましょう

<p>(退院直近の) Kg以上 (体重±2Kg) Kg以下</p>	<p>かつ</p>	<p>指で強く押し、しばらくしても指のあとが消えない</p>	<p>靴下を履いた跡が戻らない</p>	<p>✓ 食欲低下</p>	<p>✓ 咳</p>
<p>✓ 動いた時の息切れ</p>		<p>✓ むくみ</p>		<p>1つでも症状がある</p>	

✓ 脈拍120回/分以上または40回/分以下