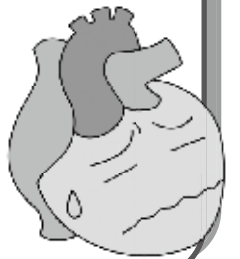


寒くなる冬にかけて注意!!

# 心不全について

公立富岡総合病院循環器科 瀬田享博



## 一心不全とは

今回は、これから寒くなる冬にかけて更に多くの方が発症する心不全という病気について説明します。心不全とは、心臓のポンプとしての機能が低下した状態のことです。さまざまな原因で心臓の機能が低下すると、全身に十分な血液を送り出せず、全身に水分がたまることにより発症します。

## 一症状

肺に水分がたまると、息切れ・呼吸困難、咳、全身にたまると疲労感、足のむくみ、体重増加などが起こります。心不全が進行すると、簡単な動作(服を着替える、トイレに行く、歯磨きをする)の後でさえも、疲労感や息切れを感じるようになります。また、あおむけに寝ていると苦しいので、上半身を起こした状態でないと横になれなくなります。このような状態を起坐(きざ)呼吸といいます。

## 一診断

普通、胸部X線検査で心臓の拡大(心臓が大きくなっている状態)と肺の水分のたまり具合を、また、心電図で心臓の肥大や不整脈の有無、心臓

発作の最中かその危険性があるかなどを確認します。さらに、心エコー検査で心臓が動き、心臓筋肉の厚さ、心臓弁膜症の有無を調べます。採血で心不全時に上昇するBNPという値を測定する方法もあります。必要に応じて、入院または外来で核医学検査や心臓カテーテル検査という検査を行なうこともあります。

## 一治療

一般的な治療としては、安静、水分制限(軽症例では、1日1000〜1300ml、重症例では1日800〜1000ml)、塩分制限(1日6g)、酸素吸入です。また、薬による治療、必要に応じてはカテーテルによる治療が必要な方もいます。

## 一予防法

1つは、心不全の原因となる疾患にならないよう予防すること、ふだんから禁煙、減塩、低脂肪、肥満防止、適度の運動を心がけることです。2つめは、いったん心不全になつて

しまったら、心不全の悪化の誘因を防ぐことです。すなわち、体重を毎日測定し、自分のベスト体重のプラスマイナス1kgの範囲内に保つこと、水分制限を守ること、塩分制限を守ること、オーバーワークを避けること、きちんと服薬すること、かぜをひかぬよう注意すること、心不全の症状出現に注意し、定期的に医師の診察を受けることなどです。

### 早めの受診が必要な症状

- ◆ 体重が数日で2kgほど増えている
- ◆ 息苦しさがある
- ◆ 足のむくみがある

### 救急受診を考えるべき状態

- ◆ 横になっても息苦しい
- ◆ 冷や汗が出て苦しい
- ◆ 脈が急に速くなり気を失いそうになる



起坐(きざ)呼吸▲