

脳・心臓・血管

ワースト脱却処方箋

from 獨協医大



半井美幸看護師

心不全

70歳の女性が息苦しさ
と両足のむくみを訴え、
昨年来院しました。検査
したところ、「心不全」

彼女が体調の変化に気が付いたのは、病院を訪れる1カ月前。最初は軽い息切れやせきに「風邪をひいたのだろう」と思ったそうです。しかし症状は徐々に悪くなり、歩くことがつらくなりましました。当時を振り返り「まさか心臓の病気だとは思わなかった。もっと早く病院に行くべきだった」と話してくれました。

心不全とは、心臓のポンプの働きが悪くなり、体にさまざまな不調が現れる状態です。だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。高齢化に伴い患者数は増加し、身近な病気となっています。心不全に対する正しい知識を持ち、初期段階のうちに発見・治療することが重要です。

高齢化で身近な病気に

心不全の症状には①全身に十分な血液が行き届かないことによる体のだるさ②血液が体にたまることによるむくみや息切れ、呼吸困難—があります。休息を挟まないと坂道が上れない、横になると息苦しいが座ると楽になる、急に体重が増える、尿量が減ったなども心不全症状の一つです。

心不全の原因には、心筋梗塞、不整脈、心筋症、弁膜症などが考えられます。

心不全の予備軍には、動脈硬化を引き起こす高血圧・脂質異常症・糖尿病・肥満を指摘されている方、さらに喫煙・過度の飲酒・運動不足・過労・ストレスといった生活習慣の方が該当します。

心不全治療の基本は、薬物療法、塩分制限した食事療法、心臓の状態に合う運動療法です。そして心不全症状を自身でチェックし対処するなど、良い心臓の状態を長持ち



イラスト/ 小林隆一 SHIMOTSUKE GRAPHICS

させるためのセルフケアが大切です。慢性心不全看護認定看護師が近年育成され、そのような教育・支援を行っています。

心不全の予防は、健康診断を受け、自分の体の状態をよく知ることから始めましょう。心不全予備軍ではまず生活習慣を見直すことが大切です。既に治療中の病気がある方は、診察を継続しましょう。

あなたの健康で「一番の問題は何か」「何をやる必要があるのか」「それを行うことがなぜ重要か」を聞いて、健康上の相談や日常で気を付けることについてアドバイスを受けることが大切です。

本稿が皆さんの考えている「心不全」について気付きの一助になれば幸いです。

(獨協医大病院慢性心不全看護認定看護師 半井美幸)

(毎週金曜日掲載)