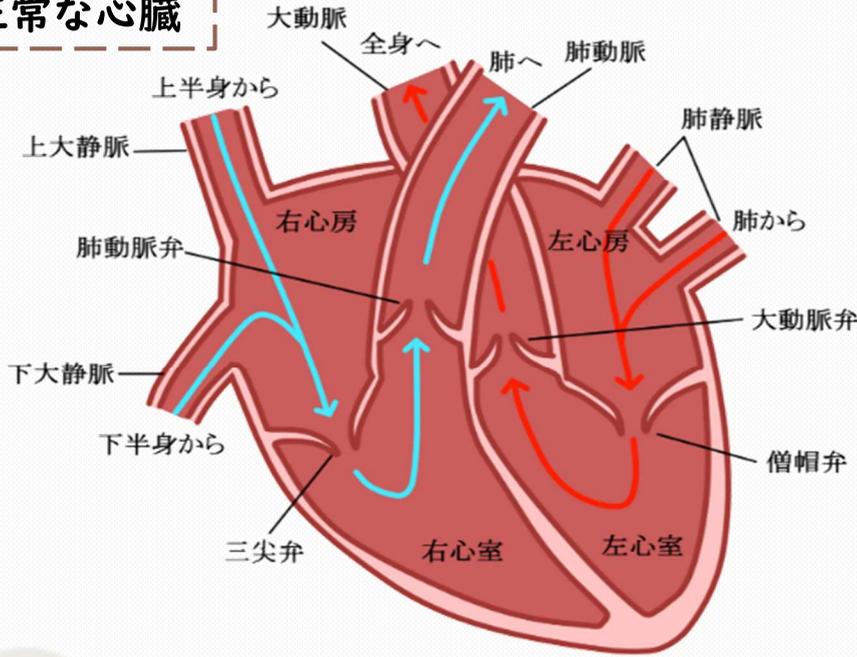


心不全について

心不全とは、心筋梗塞・心筋症・弁膜症・不整脈などが原因となって心臓のポンプ機能が低下し、全身の臓器に必要な血液や酸素が行き渡らない
すなわち、心臓がバテてしまっている状態です

1 分間に約 4~8L も心臓から血液が送り出されている！

正常な心臓



心臓は大きく分けて4つの部屋に分かれています
体を巡った血液が戻ってくる部屋が**右心系**
体中に血液を送るのが**左心系**

心臓は血液をポンプのように押し出すために心臓の筋肉が働いています

心不全の症状について

正常な状態から悪化すると…？

心不全の症状が起こる原因として先にポンプ機能が低下することがほとんどです(**左心不全症状**)その後、血液を送り出せず血液がうっ滞します(**右心不全症状**)

急性右心不全症状

首の静脈の腫れ
(頸静脈怒張)

食欲不振

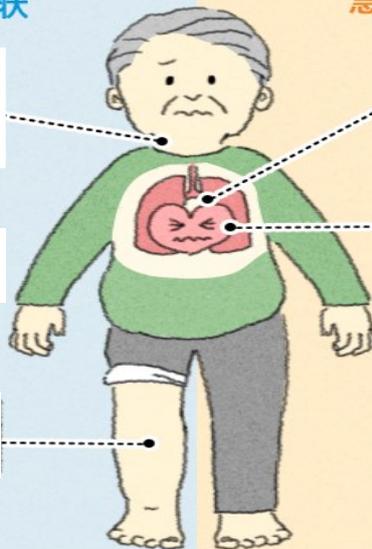
足のおくみ

急性左心不全症状

- ・ 労作時の息切れ
- ・ 起座呼吸
- ・ 夜間の発作性呼吸困難

動悸

だるさ・疲れやすさ



心不全のレベル分類(NYHA)

I 度

心疾患はあるが身体活動に制限はない。
日常的な身体活動では著しい疲労、動悸、呼吸困難
あるいは狭心痛を生じない。



II 度

軽度の身体活動の制限がある。安静時には無症状。
日常的な身体活動で疲労、動悸、呼吸困難あるいは
狭心痛を生じる。

III 度

高度な身体活動の制限がある。安静時には無症状。
日常的な身体活動以下の労作で疲労、動悸、呼吸
困難あるいは狭心痛を生じる。

IV 度

心疾患のためいかなる身体活動も制限される。
心不全症状や狭心痛が安静時にも存在する。
わずかな労作でこれらの症状は増悪する。



(付) II_s度：身体活動に軽度制限のある場合
II_m度：身体活動に中等度制限のある場合

New York Heart Association(NYHA)分類

心不全のセルフチェックをしてみよう！

- ✓ 生活習慣病(高血圧症・糖尿病・脂質異常症)にかかっている
喫煙をしている。または過去に抗がん剤の投与や放射線治療を受けた
- ✓ 血縁関係のある家族に心臓病や突然死した方がいる
- ✓ 靴を履くときなどかがみ込んだり、お辞儀の姿勢をすると苦しくなる
- ✓ 夜間、トイレが原因で起きることが多い
- ✓ 手足がむくむ
- ✓ 心臓病(左室肥大・心筋梗塞・弁膜症・不整脈・心筋症等)と言われた
- ✓ 息切れ、胸痛、胸部不快感、動悸がある
- ✓ 就寝中や横になったりすると息苦しくなり、起きていると楽になる
- ✓ 一週間で2キロ以上の急激な体重増加がある
- ✓ 手足が冷たく慢性的な疲れを感じる。意識を失ったことがある



体重測定：短期間で体重が増える場合はうっ血の指標になる

自宅や外来でも体重測定を習慣づけることが大切

自己管理：過度なアルコール摂取・喫煙をしない
薬の飲み忘れがないように習慣づける

なぜポンプ機能が悪くなるのか？

高血圧

長期間の高血圧の経過から心筋が左室肥大を起こし、心臓の拡張機能が低下する。さらに進行すると肥大した心筋の線維化が進み、硬くなり収縮能が低下していく

- ・**頻脈**：短い拡張期間では心臓に血液が十分に入らないまま全身に送られてしまうので血液が渋滞し、排出量が低下する

例)頻脈性心房細動

- ・**徐脈**：不整脈で突然の徐脈になると排出量が低下して心不全になる

例)房室ブロック

糖尿病

直接心筋にダメージを与え心臓のポンプ機能を低下させ心不全を発症させることがある

(糖尿病性心筋症)

腎臓が悪くなると心臓機能も低下する

脂質異常症

脂質異常症は動脈硬化を起こしやすい動脈硬化になると血管が硬く、もろくなりやすいため心筋梗塞や腎臓病を発症する

心筋梗塞になると心臓のポンプ機能が働かなくなり急激に心不全を起こしやすい

心不全を引き起こさないためには

食事：**高血圧**と**糖尿病**の発症リスクを抑えること
適切な塩分管理(慢性心不全の方は6g未満/日)

- 1)汁物・麺類を控える
- 2)煮物を控え、和え物や酢の物を選ぶ
- 3)レモンや酢、香辛料などを利用する
- 4)加工食品、漬物を控える
- 5)旬の新鮮素材を意識する



入浴：**空腹時**や**食直後**、**運動後**などの二重負荷となるような状況は避け、温度差による血圧の変動も最小限にとどめていく必要がある

温度：40～41度、鎖骨下までの深さの半座位浴

時間：10分程度を推奨



運動：運動強度の定量性が保ちやすい**有酸素運動**と**レジスタンス運動**の併用
(ウォーキング、エアロビクス等)

時間：5～10分程度から開始し徐々に運動時間を増やし安定期には20～60分程度

頻度：軽度(NYHA分類Ⅰ～Ⅱ度)は5回/週、重度(Ⅲ～Ⅳ度)は3回/週程度が良い

レジスタンス運動は2～3回/週、隔日で実施が推奨



【参照文献】

日本循環器学会 心不全療養指導士認定試験ガイドブック

日本心臓財団 心不全重症分類

日本循環器学会 セルフチェックシート

大塚製薬 心不全症状画像引用