

# いきいき健康術 第83回

## 『心不全について』

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。

今回の担当は、国保京丹波町病院の角谷慶人先生。さまざまな原因で発症し、発症後は日ごろの健康管理が大切な心不全に関する話です。

### ●心不全とは？

心不全とは「心臓のポンプとしての機能が低下した状態」のことをいいます。高血圧、心筋梗塞、弁膜症、不整脈など、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(酸素)を送り出せず、内臓に水分がたまり、「息苦しさ」や「むくみ」といった症状が現れます。

### ●心不全を悪化させる要因は？

服薬・通院の中断、塩分・水分のとりすぎ、高血圧の悪化、過労、風邪などの感染症は、心不全を悪化させる原因の代表的なものです。

### ●心不全の内服治療薬は？

・ACE阻害薬 / ARB…血圧の薬でもありますが、心臓の負担を軽くする作用や有害なホルモンを抑える作用を持っています。血圧が高くない方にも処方されます。

・β遮断薬…血圧の薬でもありますが、収縮力が低下した心臓をリラックスさせて心拍数を減らし、ポンプ機能を高める働きがあります。少量から始めて、徐々に量を増やします。

・利尿薬…体の余分な水分を減らします。肺にたまった水分を取り除いて呼吸を楽にし、顔や足のむくみをとります。腎臓に負担がかかることがあります。

### ●心不全の方が気をつけることは？

自宅で血圧や体重を毎日測定し、「体調のセルフチェック」をしましょう。体重が数日で二〜三キロ以上増加したり、顔や足のむくみが出たり、息苦しさが悪化するような場合は、早めに医師に相談しましょう。その他、禁煙、節酒、適度な有酸素運動が推奨されています。

### ●心不全治療の目標とは？

症状をなるべく軽くし、生活の質を改善し、より長く健康状態を保つことです。そのためには、定期的な通院、服薬、そして患者さん自身の健康管理が重要です。



内科医師 角谷 慶人 先生 (国保京丹波町病院)

### お知らせ

京丹波町病院では、平成二十六年四月から土曜日の内科・小児科の午前診療を、毎週行っています。

☎ 86-0220