



病診連携通信

第53号

公益財団法人
湯浅報恩会
寿泉堂綜合病院
令和7年 4月吉日

～ そのむくみ、息切れ… もしかして心不全？ ～

「心不全」という言葉を聞いたことはありますか？ なんとなく知っていても、詳しくは分からないという方が多いかもしれません。

心不全とは？ 心不全とは、心臓の働きが弱くなり、体に十分な血液を送ることができなくなる状態です。その結果、息切れやむくみなどの症状が現れます。日本循環器学会では、「心臓が悪くなることで、息切れやむくみが起こり、進行すると命に関わる病気」と説明しています。

心不全の主な症状 心不全の代表的な症状には、次のようなものがあります。

- **息切れ**（階段を上ったり、少し動いただけで息が切れる）
- **むくみ**（足や手、顔が腫れぼったくなる）と**体重の増加**
- **疲れやすさ**（以前より動くのがつらい）



これらの症状が続く場合は、かかりつけ医や循環器内科を受診しましょう。

心不全の診断方法 病院では、次のような検査を行い、心不全かどうかを調べます。

- **血液検査**（BNPやNT-proBNPという数値で心不全の可能性を判断）
- **心電図**（心臓のリズムをチェック）
- **胸部X線（レントゲン）**（心臓の大きさや肺の状態を評価）
- **心エコー検査（超音波）**（心臓の動きや機能を詳しく調べる）

心不全の治療方法 心不全の治療は、主にお薬と生活習慣の見直しで進めます。

1. 薬による治療

- **利尿薬**（体の余分な水分を排出し、むくみを軽くする）
- **心臓を助ける薬**（血圧を調整し、心臓の負担を減らす）
- **最近注目されているSGLT2阻害薬**（糖尿病の薬として開発されましたが、心不全の治療にも効果があることが分かっています）

2. 生活習慣の改善

- **塩分を控える**（塩分の摂りすぎは、むくみや血圧上昇の原因に）
- **水分を摂りすぎない**（水分過剰は体に溜まり、心臓に負担をかける）
- **適度な運動**（無理のない範囲で、軽いウォーキングやストレッチを）
- **体重や血圧を毎日チェック**（急な体重増加は心不全の悪化サイン）

こおりやま 心不全 セルフチェックシート



慢性心不全は、いろいろな心臓の病気が原因で起こります。
慢性心不全の悪化による入院は、心臓に負担がかかりやすくなるのが原因です。
心臓に負担をかけないためには、日々の体調管理が大切です。体調の少しの変化に、
はやく気づき、診療所や病院に相談することで、入院を避けることができます。
このノートは、郡山市の心臓の専門医、心不全認定看護師などが中心となり皆さんの自宅での
安心した生活を支援する目的で作成しました。ぜひ、日々の体調管理にお役立てください。

郡山心不全地域連携を考える会

悪化を防ぐためにできること 心不全は、悪化すると入院が必要になることがあります。そのため、自分の体調の変化に気をつけることが大切です。

当院や連携する医院では、**血圧手帳**や**心不全セルフチェックシート**を使って、患者さん自身が体調を管理できるようサポートしています。次のような変化があったら、早めに医師に相談しましょう。

- **息切れがひどくなった**
- **足や顔のむくみが増した、体重が急に2～3kg増えた**

まとめ 心不全は決して珍しい病気ではありませんが、早く気づいて適切な治療を受けることで、元気に生活を続けることができます。

「少しおかしいな」と思ったら、お気軽に当院の循環器内科にご相談ください。

循環器内科：谷川 俊了

寿泉堂綜合病院では地域医療支援病院として病診連携を推進しています。

患者さんのご紹介や外来診療に関するお問い合わせ

寿泉堂綜合病院 地域連携室 ☎024-927-0760（直通）または

☎024-932-6363（代表）にお願い致します。