

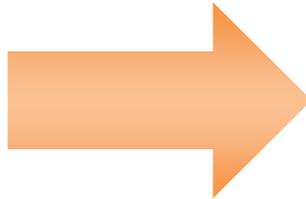
心不全と言われた方へ

心不全とは？

心不全とは、心臓がくたびれ**ポンプ機能が低下**し、体を流れる血液が減っている状態のことを言います。



心臓の機能
低下



ポンプ機能
低下

心不全

心不全になると、血液が巡りにくくなるため、**疲れやすくなったり、体(特に足や肺)に水が溜まり体重増加、むくみ、呼吸困難、せき**といった症状が出てきます。

呼吸困難

倦怠感

むくみ

体重増加

症状をしっかり把握して
おきましょう！！



※ 毎日体重を測り、体重の増加傾向がないかチェックしましょう！
数日で**2kg以上**増える場合はすぐに受診してください。

心不全の原因

心不全は様々な原因で発症します。原因となる病気の治療も併せて行います。また、生活習慣の改善も重要です。

生活習慣の改善



原因となる病気の治療だけではなく、生活習慣を見直すことも大切です！！

病気の治療



※ 生活上の注意

・薬は医師の言われたとおり**きちんと服用**しましょう。



・食生活に注意しましょう。

塩分は6~7gまで、**水分は体重が増えない程度**までにしましょう。

・**運動のしすぎ**に注意しましょう。

翌日に疲れが残らない**息切れのしない程度**の運動を30分程度、週に3~5回行うようにしましょう。



・毎日の体重と血圧を**心不全手帳**へ記載し、外来受診時に持参しましょう。



・むくんできた、体重が急に増えてきた、呼吸困難感があるなどの症状がある場合は外来受診予定日を待たず**早めに受診**しましょう。

治療薬

1 生存率を改善する薬

くたびれた心臓の負担を取って働きやすくする薬です。

副作用:めまい、ふらつき、空せき等

1) ACE阻害薬、ARB



2) β 遮断薬



2 症状を改善する薬

1) 利尿薬

おしっこを出して体に水を溜めないようにする薬です。



※ フロセミド錠(ラシックス錠)

- ・ 効果時間は6時間程度
- ・ むくんでからあわてて飲み始めても体調は改善しません。おしっこを出す薬も体調を維持するために大切なお薬です。

おしっこを出す薬を飲まなかったため体調が悪化してしまう患者さんがたくさんいます。おしっこが出るのは薬が効いている証拠です。

服用時間がずれても決められた回数はきちんと服用しましょう！



3 血圧を下げる薬

血圧が高いと心臓への負担はかなり大きくなります。
しっかり血圧をコントロールすることも大切です。
目標血圧は、年齢や病気にもよりますが

125/75mmHg 未満(家庭血圧)

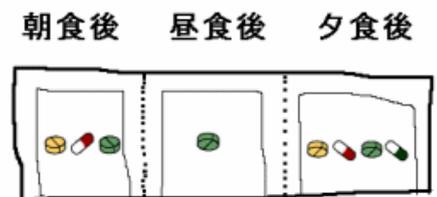
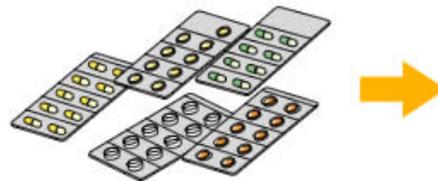
※ 75歳以上は 135/85mmHg 未満



その他、糖尿病、不整脈、貧血等病気に合わせて薬が処方されます。

薬の飲み方の工夫

薬をきちんと飲むために**配薬ケース**を活用したり、薬局で**一包化**を依頼したりしましょう。



体調が良いのは薬をきちんと飲んでいるからです。

薬を飲まないでと体調は悪化してしまいます。

薬は**体調を維持**するために必要です。

調子が良くても医師の指示通りきちんと飲みましょう！！

