



名寄市立大学の窓から

知への誘い

vol.97

「心不全」は病名ではない? 「心不全」との付き合い方

保健福祉学部 看護学科 講師 中谷 美紀子

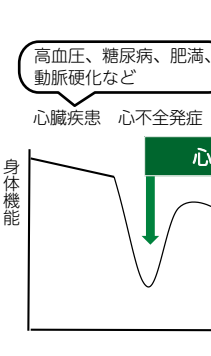


「心不全」という言葉はよく耳にするのではないでしょうか。最近だと、俳優の大杉連さんの訃報でも「心不全」が原因であると報じられました。しかし、「心不全」は病名ではなく、「心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気」と定義された病気です。例えば、高血圧や糖尿病、肥満、動脈硬化は心臓の病気の大きなリスクです。やがて心筋梗塞、心筋症、弁膜症など、いろいろな心臓の病気を引き起こし、それが心不全とされます。心不全には大きく分けて3つ、比較的似たような症状が起こりますので、その症状をご紹介します。

1つ目は「呼吸」に関する症状です。悪化するとどんどん息苦しくなり、横になつて寝ることができな

いこともありま。2つ目は「むくみ」に関する症状です。足がむくむ、体重が増えた、食欲がないなどがあります。3つ目は「血のめぐり」に関する症状です。手足の冷え、疲れやすい、体がだるいなどの症状があります。

心不全となった原因を治療することはもちろん大事なのですが、一度、心不全の状態になると、治療や入院などで一時回復してもまた再発し、入退院を繰り返すことが多くなり、その間隔もだんだん短くなってしまいま



心不全を繰り返さないためには、早く発見すること、予防する生活を送ることがとても重要です。

「心不全を早く発見する」

- ① 朝起きたらむくみをみる。布団の上で足のすねを指でしっかり圧迫し、指を離したとき跡が残っているかを確認しましょう。
- ② 毎朝体重を測る。朝のトイレ後に体重を測りましょう。2〜3日前と比べて2〜3kg増えていたら要注意です。他の症状がないか確認し、かかりつけの先生に相談してもよいでしょう。
- ③ 朝晩血圧を測る。血圧が高いことは心臓に負担です。朝晩血圧を測り記録をする習慣をつけましょう。

「心不全を予防する生活」

- ① 薄味にする
 - ② 減塩しようゆや減塩みそがおすすです
 - ③ 禁煙する
 - ④ 絶対禁煙です
 - ⑤ 風邪をひかない
 - ⑥ うがい・手洗いを続け、ワクチン接種を医師と相談しましょう
 - ⑦ 処方された薬をきちんと飲む
 - ⑧ 飲み忘れない工夫をしましょう
 - ⑨ ストレスをためない
 - ⑩ 気分転換のために適度な運動や散歩はいかがでしょう
 - ⑪ 便秘を整える
 - ⑫ 力むと血圧が上がりやすくなります
 - ⑬ 寒暖差を避ける
 - ⑭ 脱衣場など保温しましょう
 - ⑮ 定期受診する
 - ⑯ 新型コロナウイルスの影響で受診困難の場合は医師や病院に連絡しましょう
- 心不全に関する症状が現れたときは、病院やかかりつけ医に相談しましょう。いつまでも健康でお過ごしください。

大学図書館へようこそ!

2021年を迎えました。昨年は思いもよらないコロナ禍で大学生活もさまざまな困難に陥りましたが、少しでも早く収束し普通の学生生活が送れることを願っています。大学では1月から順次始まる各種国家試験や入学試験などに備え、更に緊張感漂う時期となります。

【1月の開館について】

新年は6日(水)から開館します。
日曜日と11日(月)の成人の日と、大学共通テストの実施などの理由で15日(金)、16日(土)、29日(金)、30日(土)は休館です。

◆問い合わせ
名寄市立大学図書館 01654@7671(直通)
ncu_library@nayoro.ac.jp

大学図書館にはこんな本があります

〜「知」への誘い〜からもう1歩〜

心不全に関する本を紹介します。

『ストーリーでよくわかる!心不全』

いっしき たかあき 一色 高明/著 エクスナレッジ

→心不全の原因・症状・治療などについて、マンガで詳しくわかりやすく解説しています。

『100年を生きる心臓との付き合い方』

あまの あつし 天野 篤/著 セブン&アイ出版

→上皇陛下の執刀医、天野医師による心臓についての全て。

『国循の美味しいかるしおレシピ』

国立循環器病研究センター/著 セブン&アイ出版

→減塩でなおかつ美味しいレシピ集です。

