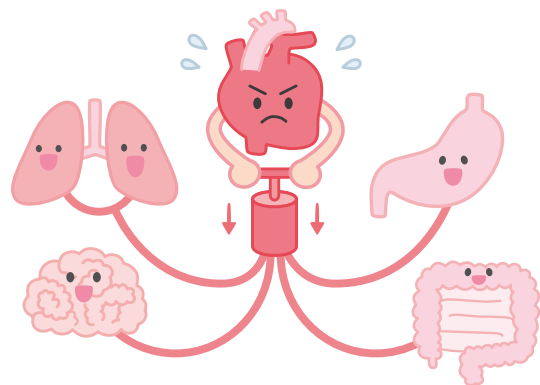


# 心不全とは

心臓は全身に血液を送り出すポンプの働きをしています。さまざまな原因で心臓の機能が落ち、必要量の血液を送り出せなくなった状態が「心不全」です。



【心臓はポンプの役割】

## 心不全の定義

「心臓が悪いために、息切れやむくみがおこり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気」

2017年10月 日本循環器学会・日本心不全学会 発表

心不全では、体が本来必要としている血液の流れ(循環)が障害されます。ある臓器では血液の渋滞(うっ血)が生じたり、また別の臓器では十分な量の血液が届かない(虚血)状態になったりすることで、毎日の生活に影響を及ぼす、悩ましい症状が出現します。

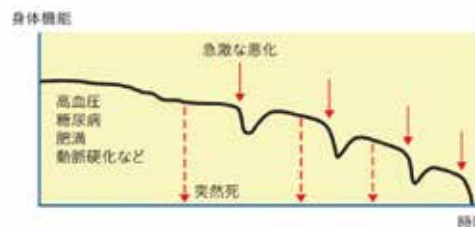
肺のうっ血による息切れや、腎臓の血流低下による尿量減少・足のむくみ、筋肉の血流低下による倦怠感は、心不全で出やすい症状です。

## 心不全の重症度 「心不全ステージ分類」

心不全は、治療により症状が軽くなることはあっても、完全には治りません。心不全は、下記のように、その重症度により、ステージ分類され、AからB、C、Dと着実に進行し、生命を縮めます。心不全による5年生存率は50%で、癌と同じくらい危ない病気です。



リスク因子	無症状性	軽症	中等症	重症
ステージA	ステージB	ステージC	ステージD	



出典：日本心不全学会「心不全手帳」(2022年10月第3版)

### 心不全予備軍

**ステージA:** 高血圧、糖尿病、肥満など。  
心臓病や心不全の症状はない段階。

**ステージB:** 心筋梗塞、弁膜症などの心臓病はあるものの、心不全症状はない段階。

### 心不全

**ステージC:** 心臓病・心不全症状がある段階。

### 末期心不全

**ステージD:** 適切な治療を行っても、入院を繰り返してしまう段階。心臓移植・補助人工心臓、終末期ケアを考える段階。

## 心不全と 診断されたら

心不全の原因となる心臓病について、主治医の先生と一緒に、しっかりと治療に取り組む必要があります。

ただ、処方された薬を飲むだけでなく、日々の生活に注意し、心不全を悪化させないように気をつけることも、治療に不可欠なポイントです。

### ① 水分・塩分のとりすぎに注意する

体の中の水分・塩分が増え、体がうまく排泄できない場合は、むくみや息切れなどの心不全症状悪化の原因になります。

### ② 毎日の体重を記録する

急激な体重増加は、水分によることがほとんどです。体重を記録することで、その変化に気づき、むくみや息切れなどの症状が出る前に、早期の対策が可能になります。

自分自身のちょうど良い体重から、大きく外れないように注意することが大切です。

### ③ 食事

心不全で入院した際の病院食を参考に、量・バランス・塩分に注意した食事をしてください。

### ④ 運動

心不全の場合、体力・筋力の低下が大きく、思うように動けない場合もありますが、動かないでいると、状況はますます悪化します。

主治医の先生の指導、運動処方を参考に、可能な範囲での運動を続けてください。