



心不全の症状

息苦しくて横になって眠れない

体がむくむ
体重が増加

息切れ・動悸
呼吸困難

疲れやすい

心不全の原因は？
心疾患など心臓の機能に原因がある場合と、高血圧や脂質異常症、糖尿病などの影響で心臓に負担がかかることも大きな原因となります。特に冬は寒さによって血圧が上昇しやすく、風邪を引きやすいので、心臓に負担をかけないように注意が必要です。心不全になると、心臓から十分な血液を送り出せず、体に酸素や栄養が足りなくなると、重篤な症状を引き起こす可能性があります。

今日から始められる！心不全の予防法

1 生活習慣を整える

アルコールを控え、禁煙するのが効果的です。食べすぎや塩分過多にも気を付けましょう。



食生活を整えて、運動・睡眠もしっかり！

3 感染対策も重要

風邪や肺炎などの感染症が心不全の誘因になることも。手洗いうがいやマスク着用を心がけましょう。



ワクチンでの予防も効果的

2 外出時はあたたかく

防寒具を着用し、体を冷やさないようにしましょう。また、外出はあたたかい日中がおすすめです。



コートやマフラーで寒さ対策

4 寒暖差に注意！

トイレ・浴室・脱衣所は予めあたためておき、リビングとの温度差をなくすようにしましょう。



ヒートショック※に注意しよう

※気温の変化で血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こること

緊急受診のサイン

- 横になっても息苦しさがおさまらない
- 横になっていたら、冷や汗が出る
- 脈が速い
- 意識が遠のく
- 体重が急に増える



(監修：循環器内科 本山 敦士)

心不全かも？と思ったら



気になる症状があらわれたら、循環器内科で心臓の検査を受けましょう。また、次のような症状のある場合は緊急受診が必要です。救急車を呼ぶことも含め、早急に受診をしましょう。

手術による治療

管を通して心臓の血管を広げる「カテーテル治療」や、新しく血管をつなげる「バイパス手術」などです。

心臓の動きを補助する治療

機械によって心臓のポンプ機能を補助・代行する治療です。

薬による治療

利尿薬や血管拡張薬、心筋の収縮力を強める強心薬などで心臓の働きを助ける治療です。

心不全の治療法

[特集]心不全

冬に起こりやすい心臓病

心不全

しんふぜん

って何？



心不全とは、心臓の機能が弱って正常に働かなくなった状態のことです。心不全になると息切れやむくみが起こり、様々な症状が引き起こされます。気温の低下や急激な温度変化などが原因で、冬は特に心不全が起こりやすい時期となっています。原因や予防方法を知り、冬を元気に過ごしましょう！



なんだか最近からだがしんどい…なんで??

疲れやすい…

息苦しくて横になって眠れない…

息切れ…

体重が増えた…