

# 心不全ってどんな病気？ 心不全とうまく付き合う ためにできること

## Q1 心不全とはどのような病気ですか？

心不全は「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」です。心筋梗塞や弁膜症、不整脈、高血圧などの病気が原因で心臓に負担がかかり、限界を超えるとポンプの機能を果たせなくなり症状が現れます。心不全の5年生存率は一部のがんに匹敵するほど悪く、決して甘く見てはいけない重大な病気です。

## Q2 心不全はどのように進行するのでしょうか？

要注意の「黄信号」と、命の危険がある「赤信号」があります。黄信号は、靴下の跡が消えないような足のむくみや、数日での2〜3kgの急激な体重増加です。赤信号は、夜横になると息苦しく、起き上がって座ると楽になる「起坐呼吸」という症状です。赤信号の

## Q3 悪化にいち早く気づくためのサインはありますか？

心不全は良くなったり悪くなったりを繰り返しながら、階段を下りるように徐々に進行していきます。心不全は放っておいて治る病気ではありません。悪化の回数をできるだけ減らし、進行を抑えることが治療の目標となります。

## Q4 心不全と診断されたときに気を付けることは何ですか？

症状があれば、我慢せずにすぐに病院を受診してください。日々の体重や血圧を記録することが早期発見に繋がります。

## Q6 地域でのサポート体制について教えてください。

食べること」の両立がポイントです。塩分を摂りすぎると体内に水分が溜まり心臓に負担がかかるため、ラーメンのスープを残すなどの工夫をしてください。一方で、お肉やお魚などのタンパク質をしっかり食べて体力を維持しましょう。

心不全では、自宅での過ごし方がとても重要です。心不全であっても、過ごし方のコツを掴めばこれまでに近い生活を送れることも可能です。その重要な3つの柱が「お薬」「運動」「食事」です。しっかりお薬を飲み、適度に運動し、塩分を控えた食事をしましょう。また、ちょっとした肺炎などの感染症が引き金となつて心不全が悪化することも多いため、手洗いやワクチン接種による感染症予防も非常に大切です。

## Q5 お薬や食事で特に気を付けることはありますか？

心不全治療薬の効果はご自身で自覚しにくいですが、自己判断で飲むのをやめないでください。食事は「塩分制限」と「3食しっかり

定期開催「岐阜市民病院公開講座」の講演動画を、岐阜市公式YouTubeチャンネルで公開中！  
佐竹 敦史医師他による「心不全」に関する動画を只今公開しています。詳しくは、岐阜市民病院ホームページをご確認ください。



岐阜市民病院ホームページ「市民公開講座の動画」のページ



### 今月の先生

岐阜市民病院 循環器内科、内科一般

### 佐竹 敦史

#### ○役職

循環器内科副部長  
地域連携部副部長  
緩和医療センター副センター長  
循環器病センター循環器病相談室長

#### ○主な資格、認定

日本内科学会認定内科医・総合内科専門医・  
研修医指導医

日本循環器学会循環器専門医・指導医  
日本心血管インターベンション治療学会 認定医  
腹部大動脈瘤ステントグラフト実施医・指導医  
胸部大動脈瘤ステントグラフト実施医・指導医  
植込み型除細動器 (ICD) / ペーシングによる  
心不全治療 (CRT) 研修修了医

### ■ 心不全の経過

