

心不全は良くなったり悪くなったりを繰り返しながら経過する病気であり、上手に付き合っていく必要があります。心不全の悪化の原因は様々ありますが、日常の生活管理をすることで悪化を防ぐことができます。



## 〈服薬〉

心不全の患者さんにとって薬の治療はとても大切です。症状や心臓の機能の状態に合わせて様々なお薬があります。体の水分をおしっこにして出すために、利尿薬が処方されることが多いです。トイレの回数が増えることを気にして嫌がる方もいらっしゃいますが、勝手な判断で中止してしまうと心不全が悪化してしまいます。医師の指示通りに正しく飲みましょう。

## 〈塩分と水分〉

食事療法で一番重要なのは塩分と水分の制限です。心不全で心臓の機能が低下している患者さんは特に体に水分がたまりやすく、血液量が増加してしまうと心臓に負担がかかってしまいます。減塩調味料を使う、みそ汁を1日1杯までにする、漬物や佃煮を減らすなど工夫することで減塩できます。



しょうゆやソースなどは自分で量を変えることができますので、量を減らすことで減塩につながります。心不全の患者さんは水分の摂り過ぎにも注意が必要です。夏の暑い日はいつもより少し多く摂ることは必要ですが、度が過ぎると体液が増加し、心不全が悪化してしまう恐れがあります。過度の飲酒も心臓に負担をかけるので注意しましょう。

## 〈体重〉

心臓の機能が弱まり心不全が悪化すると、よけいに体に水分がたまりやすくなり、体重が急に増えてしまいます。2～3日で2kg以上体重が増えた、歩くと息切れがする、だるいなどの症状があれば早めに受診しましょう。毎日決まった時間に体重測定をすることで、体重増加の変化に早く気付く事が出来るのでお勧めです。



## 〈排泄〉

トイレの回数が減った、1回に出るおしっこの量が減ったなどは、心不全が悪化している可能性があります。気になる場合は、体重の増加がないか、むくみはないか、息切れやだるさはないかなど他の症状にも注意し、早めに受診しましょう。また、便秘でいきんでしまうと、急に血圧が上がり心臓に負担をかけてしまうことがあります。便秘でお困りの場合は医師に相談してください。

## 〈入浴〉

長時間の入浴や熱いお風呂には注意が必要です。湯船のお湯が熱すぎたり、深く浸かりすぎると心臓に負担がかかってしまうので、ぬるめのお湯（40～41度）に鎖骨の下あたりまで浸かり、10分以内にしましょう。



## 〈運動〉

室内を歩いたり軽くストレッチをしたりするなどの適度な運動は、体の機能を維持するのに効果があります。症状が安定しているときは、無理のない程度に体を動かしましょう。

## 〈睡眠〉

不規則な生活や睡眠不足は心臓に負担をかけます。休養や睡眠を十分にとるだけでも心不全の症状が軽くなる場合があります。

## 〈禁煙〉

タバコは心臓に負担をかけ、心不全を悪化させます。当院では禁煙外来も行っておりますのでご相談ください。

高齢になると共に、心不全になってしまう危険性が高まります。自分で体調管理をするのが難しい場合はご家族にサポートしてもらったり、介護サービスを利用することなどが必要になってきます。風邪も心不全を悪化させる原因の一つになりますので、注意しましょう。

