

心不全とは？

心臓に何らかの異常があり、心臓のポンプ機能が低下して、十分な量の血液を全身に送れなくなった状態をいいます。

心不全の原因となる様々な病気

心筋症・弁膜症・高血圧・心筋梗塞・不整脈

特に多い症状

- ☒ 動機や息切れ
- ☒ 浮腫み
- ☒ 呼吸困難
- ☒ 疲労感や脱力感
- ☒ 就寝時の咳や息苦しさ
- ☒ 四肢の冷え
- ☒ 夜間頻尿



息切れ



疲労感



就寝時の咳



浮腫み



心不全の予防をするために

食事

バランスの良い食事を心がけましょう。
塩分を摂りすぎると、体の中に水分をため込みやすくなってしまいます。
日本人の食文化から一日あたり14g以上接種している人が多いと言われています。
1日6~8gに控えましょう。

適切な運動

しっかり呼吸しながら続ける軽いゆったりした運動。軽く汗ばむ程度、ややきついなと感じる程度、おしゃべりして息切れしない程度。ウォーキング等の中等度の運動なら1日1時間程度行う。
早朝や深夜の時間帯は血管が収縮しているので避けましょう。



ご存じですか？ 食べ物に含まれる塩分量

 味噌汁 (1杯) 約1.5g	 インスタントスープ (1袋) 約1.2g	 きゅうりのぬかみそ漬 (5切れ) 約1.6g
 梅干し (1つ) 約2.2g	 ちくわ中 (1本) 約0.7g	 あじの開き (1尾) 約1.4g
 塩焼中辛 (1切れ) 約1.1g	 堅焼きせんべい大 (2枚) 約1.0g	 うどん (1杯・汁含む) 約5g~6g
 ラーメン (1杯・汁含む) 約6g~7g	 あんぱん (1個) 0.7g	 デニッシュベスティー (1個) 1.2g
 塩 (小さじ1杯) 6.0g	 濃い口しょうゆ (小さじ1杯) 0.9g	

※五訂増補日本食品標準成分表より作成。上記食品の塩分量は目安としてお考え下さい。
※うどんやラーメンなどの麺類は、トッピング具材で塩分量が変わります。
「健康増進のしおり」より

気になる症状がある方は、早めにかかりつけ医や専門医、メディナスの看護スタッフに相談しましょう。

