

# 命を縮める心不全について

## きちんと知っておきましょう

### 心不全とは？

「 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、生命縮める病気です。 」



心不全の初期症状に思い当たる方は、注意しましょう

- タバコを吸う
- 心臓に病気を抱えている
- 家族に心臓の病気を患った人がいる
- 息切れがする
- 夜間に咳が出る
- 手足が冷たい
- 手足がむくむ
- 急激に体重が増えた（日の単位で 2kg 以上の増加）
- 頻繁に夜間にトイレに起きる
- かがみこむと苦しい



あてはまるものがいくつかある場合は、かかりつけ医に受診しましょう

## 心不全のセルフチェックをしてみましょう

- ①生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症）にかかっている、喫煙をしている。  
または、過去に抗がん剤の投与や放射線治療を受けた。 はい・いいえ
- ②心臓の病気（左室肥大・心筋梗塞・弁膜症・不整脈・心筋症・心不全など）を言われた。  
はい・いいえ
- ③血縁関係のある家族（両親、祖父祖母、兄弟姉妹など）に心臓の病気や  
突然死した方がいる。 はい・いいえ
- ④息切れ・胸痛・胸部不快感、動悸がある。 はい・いいえ
- ⑤靴を履くときなど、かがみ込んだり、お辞儀の姿勢をすると苦しくなる。 はい・いいえ
- ⑥夜間に咳が出たり、就寝中や横になつたりすると、息苦しくなり起きていると楽になる。  
はい・いいえ
- ⑦夜間、おしっこに起きることが多い。 はい・いいえ
- ⑧1週間で合計2kg以上の急激な体重増加がある。 はい・いいえ
- ⑨手足がむくむ。 はい・いいえ
- ⑩手足が冷たく、慢性的な疲れを感じる。意識を失ったことがある。 はい・いいえ

あてはまるものがある場合は、かかりつけ医に受診しましょう

このリーフレットは日本循環器学会・日本心不全学会による心不全チェックシートを参考に作成しています。