



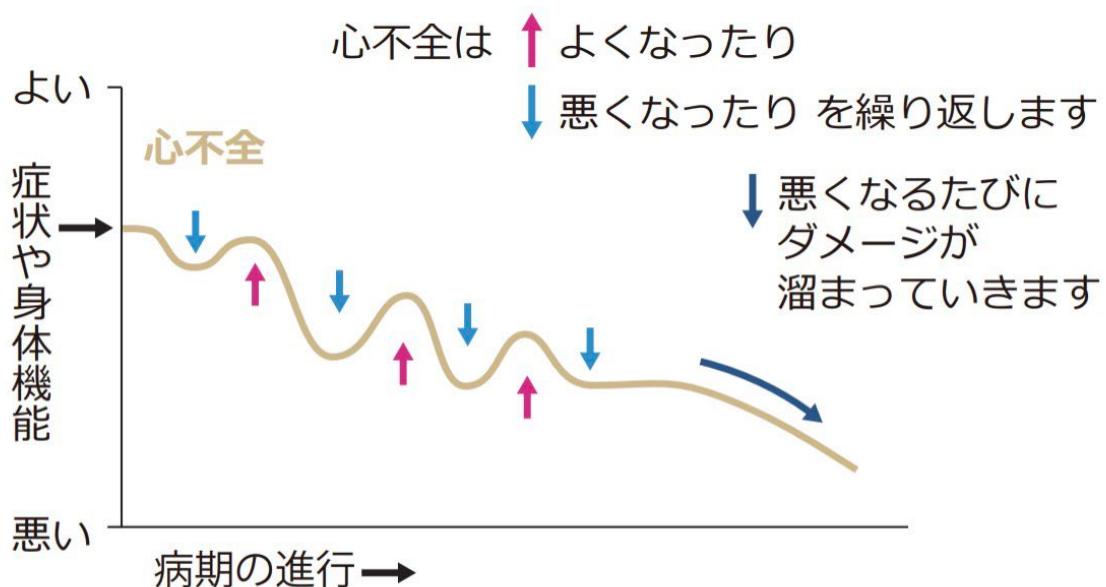
心不全ってどんな病気ですか？



心不全とは、心臓の病気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。心臓に病気がない状態（ステージA）から、心臓自体に何らかの障害・病気（例えば、心筋梗塞や弁膜症、心筋症など）を生じた状態（ステージB）、1度でも心不全を起こしたことのある状態（ステージC）、治療を続けていても心不全の症状が改善しなくなる状態（ステージD）へとステージが徐々に進行していきます。

ステージA	高血圧や糖尿病など心臓病につながるリスク因子がありますが、心臓病はなく心不全の症状もない状態です。リスク因子の治療によって心臓病の発症を予防します。
ステージB	心筋梗塞や弁膜症などの心臓病がありますが、心不全の症状はない状態です。心臓病の治療をしっかりと行い、心不全のステージが進まないようにします。
ステージC	心臓病があり、心不全の症状もある状態です。過去に症状があった方も含まれます。心不全に対する適切な治療が必要となります。
ステージD	適切な治療にもかかわらず短期間に入院を繰り返し、強い症状が持続する状態です。生命の危険がより大きくなり、補助人工心臓や心臓移植などの特別な治療や、終末期ケアについて考えることが必要になります。

なるべく心不全を悪くしないようにすることが大切です



心不全は息切れやむくみを代表とした症状を呈する症候群です。心不全を発症しても、適切な治療を受けることで症状は改善します。ただし、心不全を何度も繰り返すことで、心臓の機能は徐々に低下し、容易に心不全を起こすようになります。治療の効果が乏しくなり、命に関わる状態に進行していくことがあります。何に気をつけて、どのような生活を送れば良いのか、考えてみましょう。

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの病気や、肥満、喫煙、運動不足などの生活習慣の乱れは直接心臓と関係ないように感じるかもしれませんが、これらは冠危険因子と言われ、狭心症や心筋梗塞の発症リスクが高まります。つまり、心不全の予備軍です。



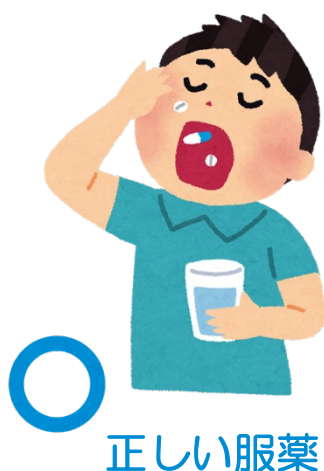
喫煙



運動不足



高血圧、糖尿病、脂質異常症の診断を受けている方は、まずはこれらの病気のコントロールを厳密に行うことが重要です。正しい服薬、食生活の改善、運動習慣の獲得が効果的です。血圧が下がったからといって勝手に降圧薬をやめてしまわず、医師に指示された内服薬を飲み忘れなく、きちんと服用することが大切です。高血糖の予防、肥満の改善のためにカロリーの摂りすぎに注意し、塩分摂取を控えるようにしましょう。運動は週3・4回、1回30分程度の有酸素運動がお勧めです。かかりつけ医の指示を守って、規則正しい生活をするのが心不全の発症予防につながります。



食生活の改善
(一汁三菜)



運動習慣の獲得
(ウォーキング)

参考文献

- ・日本循環器学会/日本心不全学会合同ガイドライン 2025年改訂版 心不全診療ガイドライン
- ・一般社団法人 日本心不全学会 心不全手帳第3版