

Health tips

# 健康のツボ

夏号

Vol.85

Summer 2020



株式会社 福岡保健企画

今月の  
ツボ

心不全について



サブメイン

徘徊対策が  
変化しています!..... p6

薬局紹介

ちどり薬局..... p8

福岡保健

検索

<https://www.fhkph.co.jp/>



心不全と聞いて、自分に関係ないと思っていませんか？

# 心不全について

## 心不全とは

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、生命を縮める病気です。心不全になると、低下したポンプの動きを維持しようと心臓は無理をします。その結果、心臓への負担が増して、心不全がますます悪化するという悪循環が起こってきます。



## 心不全の症状はなぜ起こる？

心臓が十分な血液を受け取れずに体に血液が滞る(体うっ血)

全身に水がたまると… 足に水がたまると…

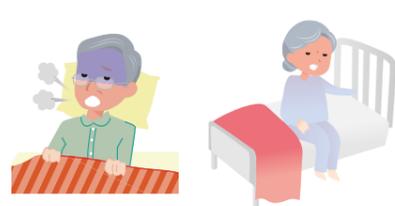


体重増加

むくみ

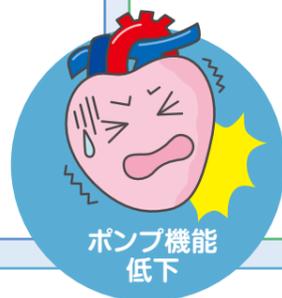
心臓から体側に血液を送り出せずに心臓だけでなく、肺に血液が滞る(肺うっ血)

肺に水がたまると…



夜間の呼吸困難

起座呼吸



動悸



息切れ



手足の冷感



疲れやすい

心臓から体全体に十分な血液が送り出せない

参考資料：心不全サポート.com <https://shinfuzen-support.com/symptom/>

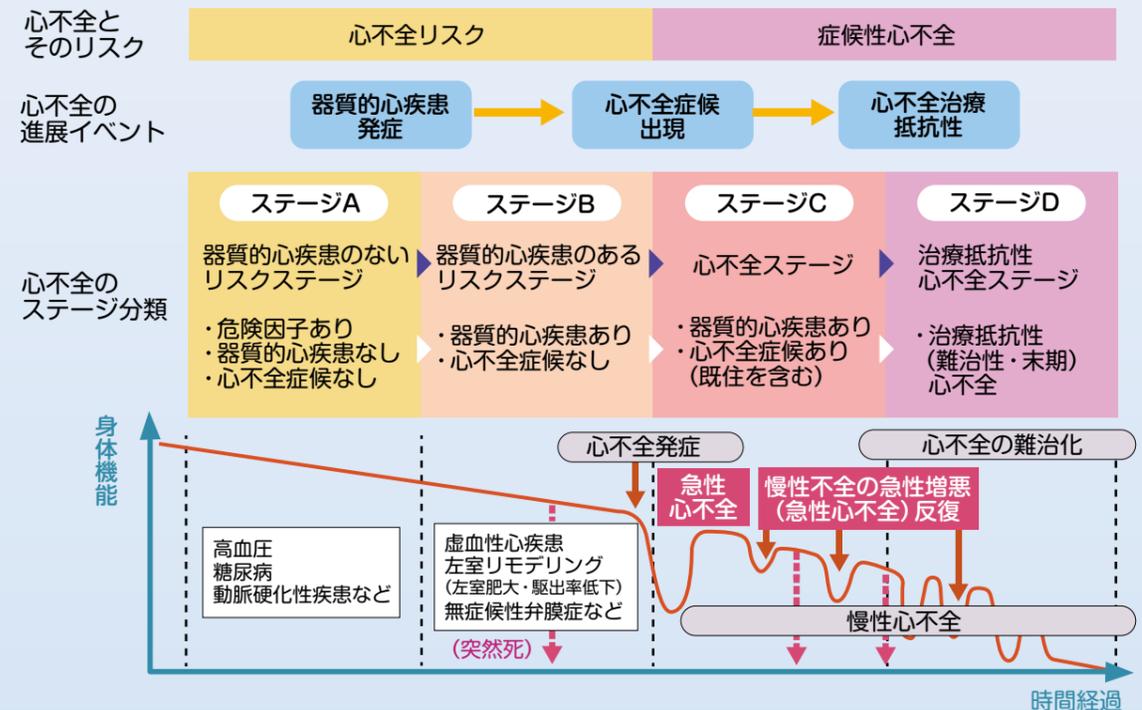
## 原因は心臓病だけではありません。

どんな心臓病でも心臓の動きが低下すれば、最終的には心不全に至ります。そのなかでも大きな原因となるのが、心筋梗塞、心臓弁膜症、心筋症、不整脈などです。ただし、心臓病がなくても、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満・メタボリックシンドロームなどは心不全につながります。心不全の原因となる心臓病や生活習慣病がある人は、それらの治療をしっかりと行い、心不全を予防していくことが重要です。

## AからDまで分かれる心不全のステージとは

心不全は、その進行度に応じてステージA～Dの4段階に分類されます。各ステージの状態を簡単に説明すると、以下の通りです。

- ステージA 危険因子である生活習慣病などを有している段階
- ↓
- ステージB 心不全の要因となる何らかの心疾患をきたしているが、症状(心不全症候)が現れていない段階
- ↓
- ステージC 心不全の症状が現れた段階
- ↓
- ステージD 心不全発作を繰り返し、治療が難しい段階



「心不全」を自覚するタイミングは、急性心不全として症状が現れるステージCの段階であることが多いでしょう。ところが、ステージCまで心不全が進行してしまうと、ステージAやBの状態に戻ることはまずありません。また、ステージC以上の段階にある方は、1年以内に16%が死亡し、35%は再入院しているという報告もあります。

参考資料：日本循環器学会/日本心不全学会合同ガイドライン「急性・慢性心不全診療ガイドライン(2017年改訂版)」

## 心不全のステージの進行を防ぐには？

ステージA・Bの期間をできる限り延長し、ステージC・Dの期間を短くできれば、心不全患者さんの生涯における生活の質・Quality of Life (QOL) を向上させることができると考えられます。

急性・慢性心不全診療ガイドライン2017年度版によると、心不全の発症予防および進行抑制のために、以下のような対策が推奨されています。



### 高血圧治療

高血圧治療は心不全の発症を抑制することが明らかにされています。具体的な治療法としては、減塩を中心とした食生活の改善を中心に、必要に応じて降圧薬を投与します。

高血圧は、心不全を含めた循環器疾患全般の要因として深く関与していることが知られています。

そのため、高血圧を治療することは、あらゆる循環器疾患を予防するために非常に大切なことです。



### 冠動脈疾患に対する薬物治療

冠動脈の病気を持つ方には、薬物治療で病気をコントロールすることで、心不全の進行を抑えることが大切です。

高血圧治療と同様、アンジオテンシン変換酵素 (ACE) 阻害薬、アンジオテンシン受容体拮抗薬 (ARB)、β遮断薬などを用いた治療を行います。また、心筋梗塞を発症した患者さんには、ミネラルコルチコイド受容体拮抗薬 (MRA) を用いた治療が推奨されています。

薬は用法用量を守り、必ず飲みましょう。

自己判断での中止や変更はしないでください。



### 肥満、糖尿病、喫煙などの生活習慣の改善

肥満、喫煙、糖尿病は脳卒中や心疾患を発症するリスクを増大することで知られています。

過去の研究によると、糖尿病は循環器疾患への影響は極めて高く、なおかつ糖尿病になる方は増加傾向にあるため、糖尿病の治療は心疾患の予防のためにも重要です。禁煙、節酒、運動などによって生活習慣を改善し、体重減量や血糖コントロールを目指しましょう。

## セルフチェックで心不全の初期症状を発見しよう

心不全特有の初期症状は、むくみや息切れ、急激な体重の増加などです。こうした異変に自ら気づくことができれば、心不全が重症化する前に治療を開始できる可能性があります。

以下の10項目のうち1つ以上に当てはまる場合は、かかりつけ医の受診を推奨します。

### いますぐ、心不全セルフチェックを！

- 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、過去に抗癌剤の投与や放射線治療を受けた。 はい・いいえ
- 心臓の病気(左室肥大・心筋梗塞・弁膜症・不整脈・心筋症・心不全等)と言われた。 はい・いいえ
- 血縁関係のある家族(両親、祖父祖母、兄弟姉妹等)に心臓の病気や突然死した方がいる。 はい・いいえ
- 息切れ、胸痛、胸部不快感、動悸がある。 はい・いいえ
- 靴をはく時などがみ込んだり、お辞儀の姿勢をすると苦しくなる。 はい・いいえ
- 夜間に咳がでたり、就寝中や横になったりすると、息苦しくなり起きていたり楽になる。 はい・いいえ
- 夜間、おしっこに起きることが多い。 はい・いいえ
- 1週間で合計2kg以上の急激な体重増加がある。 はい・いいえ
- 手足がむくむ。 はい・いいえ
- 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

# 徘徊対策が変化しています!

認知症徘徊感知機器の問い合わせが多くなってきている事もあり新商品の紹介です。

新商品

## iTSUMO「いつも」 iTSUMO DOOR「いつもドア」

福岡市ほか介護保険適用  
詳しくはお問い合わせください

全国介護保険適用

追加機能としてGPSを利用して現在何処に利用者がいるのかスマートフォン、パソコンから確認が可能になります。

※GPS、メール機能の通信料は介護保険適用外のため、実費となります。

### iTSUMO

GPSですぐ探知! 即、お知らせ!!

身の回りの  
いろんなものに  
装着可能!

取付例

- 杖に
- カバンに
- お守り袋に
- 服に
- 靴に
- シルバーカーに

優れた機能① エリア通知

あらかじめ設定したエリアを出ると即、お知らせ!

エリア内

エリア外

優れた機能② 振動感知

靴を踏く振動を感知すると、即、お知らせ!

優れた機能③ 最大5箇所にもメール送信

今、どこにいるか?  
地図で瞬時に分かる!

毎日の  
安心・安全を  
サポートします。

Q. 導入費用は?

初期費用 : 0円  
解約手数料 : 0円

1割負担 1,000円  
2割負担 2,000円  
3割負担 3,000円  
+通信料 500円

### iTSUMO DOOR

玄関出たらブザーでお知らせ!!



- 1 玄関ドアにかんたん設置!
- 2 ドア開閉時にブザーでお知らせ!
- 3 オプションご利用でメール通知!

本体に通信端末を接続すると、あらかじめ設定したメールアドレスに通知を送ることができます。



玄関ドアが開いたらブザーでお知らせ!

オプションで最大5箇所にメール送信するよ!

毎日の  
安心・安全を  
サポートします。

Q. 導入費用は?

初期費用 : 0円  
解約手数料 : 0円

1割負担 1,200円  
2割負担 2,400円  
3割負担 3,600円  
+通信料 500円

介護保険で

レンタル可能な商品

要介護2~5の方



車いす



特殊寝台



床ずれ防止用具



体位変換器



移動用リフト

要支援1~要介護5の方



手すり



スロープ



歩行器



歩行補助杖



自動排泄処理装置

介護ショップたたら ☎092-612-8811



ちどり薬局では現在、21名の薬剤師と9名の事務職員、9名の調剤助手が働いています。県内にもあまりない、大所帯の調剤薬局です。

様々なところから健康講座の講師の依頼をいただいて近隣の施設や公民館に伺ったり、待合室でワンコイン（500円）の血糖測定を行っています。

また、マンパワーを強みに調剤以外の健康増進活動にも力を入れています。

調剤薬局は病気の方だけが来るところではありません。

「禁煙したいけどどんな方法があるの？」

「健康食品って本当に効果があるの？」

「家族の健康が心配だけど健診を受けるにはどうしたらいいの？」などなど、

日常の様々な相談がいつでもできる場所なのです。

薬剤師はあなたの健康を守るよろず相談員です。



**どうぞ、ちどり薬局に気軽にお立ち寄りください。**

