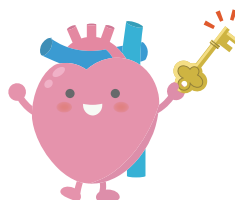


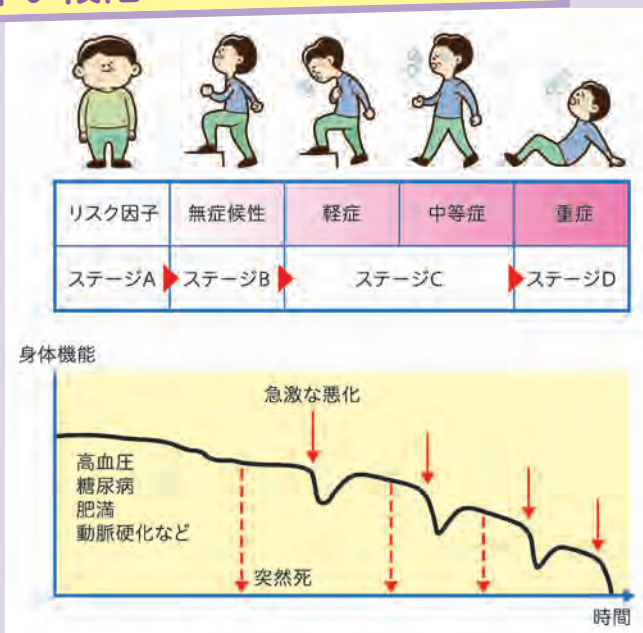
あなたの毎日がカギを握る 「心不全」の話



奈良養生訓

心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみがおこり、段々悪くなり、生命を縮める病気です。完治することがない病気ですが、発症を予防し、進行を止めたり遅らせることができます。高齢者に多い病気ですが、予防という点では年齢に関係なく注意が必要です。予防のカギになるのは、「健康的な生活習慣」です。

早い段階での対応が大切です!



(一社)日本心不全学会 心不全手帳<第3版>より
<https://www.jhfs.or.jp/topics/shinhuzentecho.html>

心不全は一般的に、左の図のようにステージA→B→C→Dと進行します。一度ステージが進むと、基本的に元には戻れません。

- A** 高血圧、糖尿病、慢性腎臓病、肥満などの心不全のリスクがある
→実は多くの人が当てはまります!
- B** 心筋梗塞など心臓病があるが心不全の症状はない
- C** 心不全の症状(息切れやむくみ)がある(軽症～中等症)
- D** 重症の心不全で、治療が難しくなる

ステージC以降で心不全の症状が出ると、息切れなどの症状で日常生活に支障を来すようになり、急激な悪化と改善を繰り返しながら、徐々に身体機能が低下していきます。

ステージAなどのできるだけ早い段階で、適切な治療を受けて生活習慣の改善に取り組み、ステージを進めないことが重要です。

何より、年齢に関係なく健康的な生活習慣を心がけ、ステージAになることを予防しましょう



健康的な生活習慣が心不全の予防につながります!

禁煙



「今さら…」 「難しい」と感じる方は医療機関や薬局に相談してみましょう

減塩



酸味やうま味、香りを活かして薄味に。高血圧の予防になります

節酒



お酒を飲み過ぎると水分のバランスが崩れ、血圧も上がります

運動



自分にとって無理のない楽しく続けられる運動を

8月10日は健康ハートの日

8月10日が「ハート」と読めることから、日本心臓財団がこの日を「健康ハートの日」とすることを提唱しました。この日に合わせ、日本循環器協会など4団体が共催で心不全を含む循環器病の予防キャンペーンが全国で行われています。

県内開催

やまとたかだ ハート夏まつり2025

時 8月3日(日) 9時30分～13時
所 大和高田市総合福祉会館

詳しくは 健康ハートの日 奈良県 検索

親子で
心臓について
楽しく学べる♪

