

Medical News

メディカルニュース 218号 2025 Shinko Hospital



特集

息切れ・むくみが気になったら ～心不全のはなし～

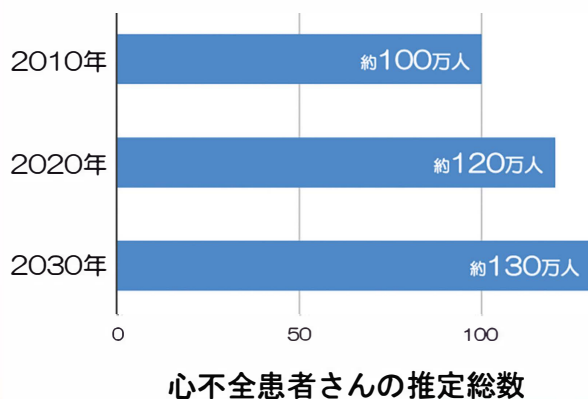
●循環器内科 部長 太田 総一郎

心不全とは、心臓の機能が低下することにより「息切れ」や「むくみ」の症状が現れ、徐々に悪化して生命を縮める可能性のある病気です。高齢化の進む日本では心不全の患者数が年々増加しており、2030年には約130万人に達すると予測されています(図1)。

日本の死因のなかで、「心臓病」は「がん」に次いで第2位となっており、心不全も重要な健康課題の一つです。

心不全は、心臓に明らかな異常が見られない段

図1 心不全の患者さんは
増え続けています



階(ステージA)から始まり、心筋梗塞、心臓弁膜症、不整脈、心筋症など心臓に何らかの病気がある状態(ステージB)、一度でも心不全を発症した状態(ステージC)、そして治療を続けても症状の改善が見られない状態(ステージD)へと、段階的に進行していきます(図2)。

◆ 心不全の症状について

心不全の症状には、大きく分けて次の2種類があります。

- ①うっ血による症状(体内に水分がたまることで生じる)
- ②心拍出量の低下による症状(心臓が全身に十分な血液を送れないことで生じる)

水分は主に肺や足にたまりやすく、肺にたまると動いたときの息切れ、足にたまると両足のむくみとして現れます。体重の増加も特徴的なサインです。

一方、心臓からの血液の送り出しが不十分になると、倦怠感、食欲低下、吐き気(嘔気)などの症状がみられます。ただし、症状の現れ方は人によって異なります。

特に注意が必要な症状としては、以下のようなも

のがあります：

- ・「夜間呼吸困難」：横になると息苦しくて眠れない
- ・「安静時呼吸困難」：じっとしていても息苦しさがある

これらの症状がある場合は、早急に医療機関を受診してください。

また、日常生活の中で息切れが頻繁に起こるようになった場合も早めの受診が必要です。

心不全の症状の悪化には常に注意を払いましょう(図3)。

◆ 心不全の診断と治療について

心不全の原因や進行度を把握するために、以下のような検査を行います。

- ・血液検査
- ・胸部レントゲン写真
- ・心電図
- ・心臓超音波(エコー)検査

治療の基本は、内服薬による薬物治療です。

ただし、病状によっては心臓カテーテル治療や外科的手術が必要となる場合もあります。

心不全を発症しても、適切な検査と治療を受けることで、症状は改善するケースが多くあります。しかし、症状が良くなったからといって自己判断で内服薬を中断すると、心不全が再び悪化し、心臓の機能がさらに低下する恐れがあります。

そのため、処方された薬は飲み忘れないようにし、医師の指示通りに継続して服用することが非常に重要です。

心不全は症状が安定していても、かかりつけ医や専門医のもとで定期的に通院し、継続的な治療と経過観察を行いましょう。

◆ 心不全とうまく付き合うには

心不全は、悪化と軽快を繰り返しながら、徐々にステージが進行していく病気です(図2)。悪化の原因には、以下のような日常的な要因が関係しています(図4)。

- ・薬の飲み忘れ
- ・塩分の過剰摂取
- ・過労・ストレス
- ・運動不足
- ・喫煙・過度の飲酒
- ・風邪や肺炎などの感染症

こうした要因を意識して、日々の生活の中で心不全の悪化を防ぐことが大切です。また体調を日々チェックし、変化に早く気付くことも重要です。異変を感じたときは、早めに医療機関を受診しましょう(図5)。

1. 薬の飲み忘れ

症状が良くなっても、薬を自己判断で中断すると心不全が悪化する恐れがあります。処方された薬は、必ず医師の指示に従って継続的に服用してください。

2. 減塩

塩分の摂りすぎは体内に水分をためやすくし、心不全の悪化につながります。次の点に注意しま

しょう。

- 1日の塩分摂取量は6g未満を目指しましょう。
- 汁物は1日1杯までにし、麺類のスープは残すように。
- 漬物の摂取は控えめに。
- 味付けにはレモンや酢などの酸味をうまく活用しましょう。

3. 適度な運動

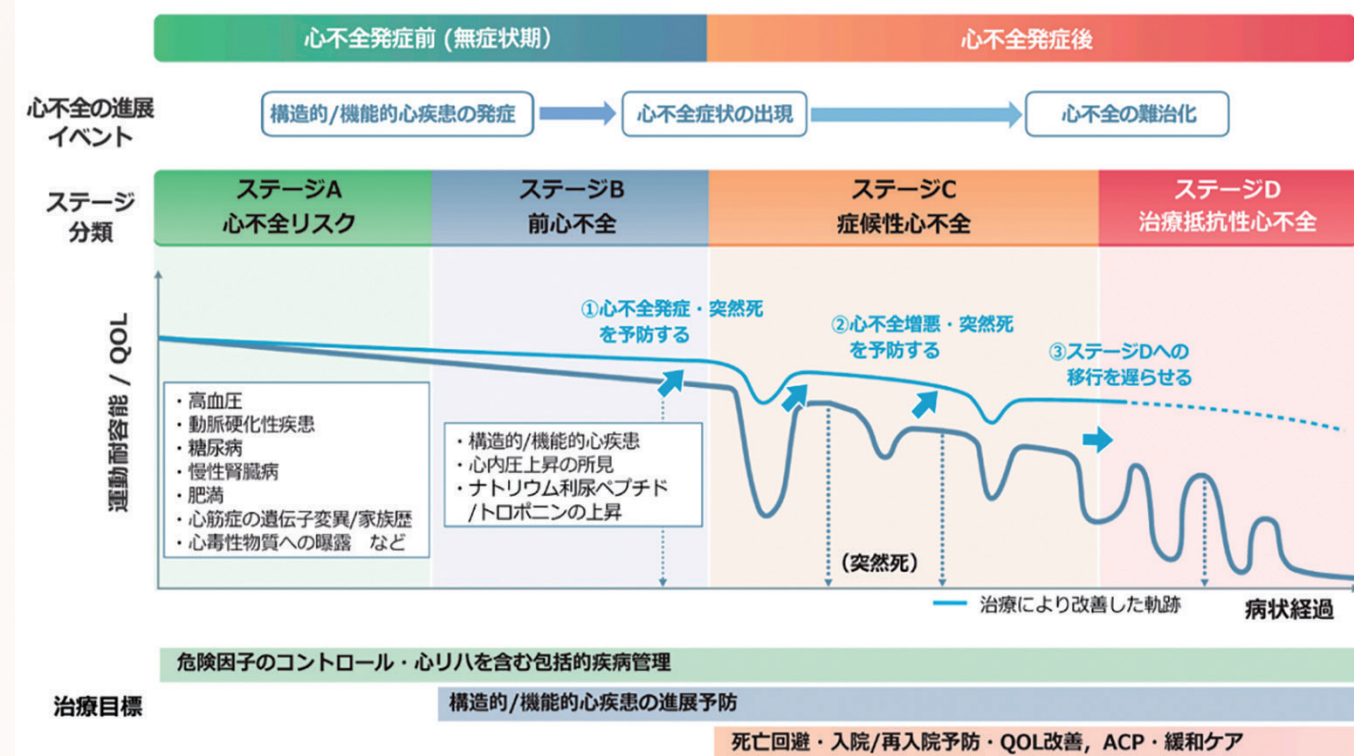
かつては心不全の患者さんには安静が必要と考えられていましたが、現在では適度な運動が予後の改善につながる事が明らかになっています。

無理のない範囲で、日常生活の中に適度な運動を取り入れましょう。

当院では、心不全患者さんを対象に「心臓リハビリテーション」を行っており、個々の病状に応じた運動療法を指導しています。外来・入院いずれでも実施しておりますので、ご興味のある方は担当医にご相談ください。

図2

心不全ステージの軌跡と治療目標



2025年改訂版心不全診療ガイドライン

図3

心不全の悪化を認めたら 医師・看護師に相談しましょう

心不全はどのように悪化するのでしょうか？

注意！

体重増加
(症状なし)

体に水がたまり
体重が増える

この時点では
症状なし

要注意！

体重増加
+
息切れの
悪化

軽い心不全症状が
出現

我慢していると…

危険！

むくみの
悪化

安静でも
息が苦しい

心不全症状が
増強

我慢できず…

救急入院

4. 禁煙・節酒

喫煙は血圧や脈拍を上昇させ、心不全を悪化させる要因になります。

また、受動喫煙も心臓に悪影響を与えるため、ご家族の方にも禁煙のご協力をお願いします。

過度の飲酒も心臓に負担をかけるため、節度のある飲酒を心がけましょう。

5. 感染予防

風邪や肺炎などの感染をきっかけに心不全が悪化することがあります。以下の予防策を徹底しましょう。

- うがい、手洗い、マスクの着用
- 肺炎球菌ワクチン、インフルエンザワクチンなどの定期的な予防接種

6. 体調チェックと早めの相談

体重、血圧、症状(むくみ、息切れなど)を毎日確認し、「心不全手帳」や「血圧手帳」などに記録しましょう。体調の変化に早く気付くことで、悪化を未然に防ぐことができます。

変化があった場合は、自己判断せず、早めに医師に相談しましょう。

◆ 最後に

ここまで、心不全との向き合い方について紹介しました。

心不全と診断された場合は、医師の指示に従い、適切な治療を継続することが何より大切です。

心不全の診断や治療は日々進歩しており、2025年3月には心不全診療ガイドラインが改訂されました。当院でも、この最新ガイドラインに基づいた治療を積極的に取り入れています。

心不全についてご不明な点や不安なことがあれば、どんなことでも構いませんので、お気軽に当院循環器内科までご相談ください。

参考文献:
循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業
「地域におけるかかりつけ医等を中心とした
心不全の診療提供体制構築のための研究」
心不全と上手に付き合うには～心不全自己管理のすすめ～
<https://plaza.umin.ac.jp/isobegroup/common/upload/Episode1-4.pdf>



図4

心不全と上手に
付き合うための
自己管理のコツは…

- ✓ 1. 薬を飲み忘れない
- ✓ 2. 塩分を控える
- ✓ 3. 適度な運動
- ✓ 4. 禁煙・節酒
- ✓ 5. 感染予防
- ✓ 6. 心不全悪化の症状を認めたら
医師・看護師に相談する



図5

このような体調の
変化がある場合は
医師に相談して
必要時、受診しましょう

早めに相談・受診しましょう

- ✓ 動いた時の息切れ
- ✓ ここ数日の急激な体重増加
- ✓ 足のむくみの悪化

すぐに連絡・受診しましょう

- ✓ 安静時に息苦しい、寝ると息苦しい
- ✓ 血圧が低くフラフラする



循環器疾患を予防するための 効果的な運動

リハビリテーション室 理学療法士 古谷 歩夢



心筋梗塞や狭心症、心不全などの循環器疾患を予防するためには、有酸素運動が非常に効果的です。有酸素運動とは、酸素を使って体内の脂肪や糖質をエネルギーに変える運動で、ウォーキングやジョギング、サイクリングなどが代表的です。

有酸素運動が循環器疾患の予防に役立つ理由は、以下の5つのポイントです。

① 心臓の健康を守る

有酸素運動を行うと、心肺機能が向上し、心臓の収縮力が高まります。その結果、心臓への負担が軽減されます。

② 血圧が安定する

運動によって血管が柔軟になり、血圧が安定します。また、善玉コレステロールが増加することで、動脈硬化を予防し、循環器疾患のリスクが減少します。

③ 血糖値をコントロールする

高血糖は糖尿病の原因となり、糖尿病は血管にダメージを与え、循環器疾患や脳血管疾患のリスクを高めます。しかし、有酸素運動によって血糖値が下がり、インスリンの働きが改善されるため、糖尿病の予防や、循環器疾患のリスクも低減します。

④ ストレスを和らげ、自律神経のバランスを整える

適度な運動はストレスを軽減し、自律神経の

バランスを整える作用があります。これにより、心拍数や血圧の急激な変動を防ぎ、不整脈や血圧変動など、心疾患のリスクを予防します。

⑤ 肥満を予防し、内臓脂肪を減少させる

有酸素運動は体脂肪を燃焼させ、特に内臓脂肪を減らすのに効果的です。内臓脂肪が減少することで、動脈硬化やその他の生活習慣病のリスクも低下します。

これらの理由から、有酸素運動は循環器疾患の予防に非常に有効です。

◆運動の目安

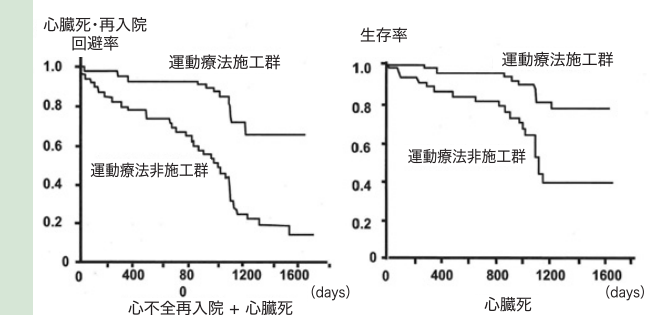
世界保健機構(WHO)などの研究によると、週150分以上有酸素運動を行うことで、心疾患による死亡リスクが20～30%減少する報告されています。理想的には、週3～5回、1回30～60分程度の運動を行うことが推奨されます。運動強度は、軽く息が上がる「ややきつい」(Borg scale 13)程度が目安です。この運動を3ヶ月以上継続することで、明確な変化が実感しやすくなります。

ボルグスケール(自覚的運動強度)

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
					楽である		ややきつい		きつい		かなりきつい		非常にきつい	

この範囲が目安

運動療法の効果





Healthy Recipe!

* オクラチャンプルー *



1人分栄養量

エネルギー 235kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.7g 炭水化物 7.9g 塩分 0.8g

チャンプルーとは焼いた豆腐と季節の野菜を炒めた料理で、色々な食材を混ぜるという意味があります。今回はオクラを使用しましたが、具材を変えてアレンジ可能です。オクラには、ネバネバ成分の1つでもあるペクチン(水溶性食物繊維)が含まれており、コレステロールの吸収を抑え、血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待出来ます。最後にゴマ油を回しかけることで風味が出て、少ない塩分量で美味しく食べることが出来ます。

管理栄養士 高松 恵里

●材料(2人分)

- オクラ……………10本(100g)
- 木綿豆腐……………半丁(200g)
- 豚肉……………80g
- サラダ油……………小さじ1(5g)
- 醤油……………小さじ1.5(9g)
- みりん……………小さじ1.5(9g)
- 水……………小さじ1
- 卵……………1個(50g)
- ゴマ油……………小さじ1(5g)
- 塩胡椒……………少々

●作り方

- ①オクラを鍋に沸騰させた湯で1分間茹で、斜め半分に切る。
- ②木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせて電子レンジで600W・2分加熱する。加熱後、5分程度重しをのせて水切りし、その後キッチンペーパーを外して、手でおおまかにちぎっておく。
- ③豚肉は食べやすい大きさに包丁で切り、Aの調味料を合わせておく。
- ④フライパンにサラダ油をひき、豆腐を入れる。焼き色がつくまで炒めたら、豚肉とオクラを加え、さらに炒めたら、Aの調味料を入れる。
- ⑤溶き卵を回し入れ、全体を混ぜ合わせた後、ゴマ油を回しかける。
- ⑥塩胡椒で味を調えたら完成。

Medical News

2025年 9月
Vol.218



神鋼記念病院

Contents

- 息切れ・むくみが気になったら
～心不全のはなし～
- 循環器疾患を予防するための
効果的な運動
- ヘルシーレシピ

■神鋼記念病院理念

公益性を重んじ、質の高い医療を通して
皆様に愛される病院を目指します。

■基本方針

1. 快適な医療環境と医療設備を整え、
安全で質の高い医療を提供します。
2. 患者さんの人格や価値観を尊重し、
プライバシーを守ることを約束します。
3. 断らない救急医療を目指し、
地域社会の信頼と期待に応えます。
4. 地域の医療機関や行政との連携を密にし、
切れ目のない医療サービスの提供に
努めます。
5. 高い医療技術を持った人間性豊かな
スタッフを育成します。
6. 職員が心身ともに健康で、一人ひとりの
能力を発揮できる職場づくりを推進します。

社会医療法人神鋼記念会 神鋼記念病院

〒651-0072 神戸市中央区脇浜町 1-4-47
TEL:078-261-6711 (代表)
FAX:078-261-6726
URL: <https://shinkohp.jp>
発行責任者: 理事長 山本 正之
編集責任者: 神鋼記念病院広報委員長
松本 元

詳しい情報はこちらから!!

神鋼記念病院

検索

<https://shinkohp.jp>

