

こんにちは！名寄市地域包括支援センターです！

今回は、市立総合病院看護師4階西病棟看護師藤垣寧々さん、夏坂由祈さんと保健センター保健師齋藤七江さんから、心不全リスクの予防が心不全発症予防につながる！

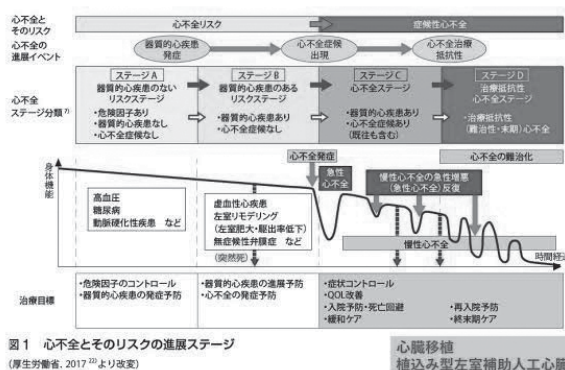
「自己管理の重要性」についてお話しいただきます。

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。

心不全の病みの軌跡

心不全には分類があり悪化と改善を繰り返し徐々に機能が低下しながら死に至る経過を図式化した病みの軌跡があります。



心不全リスクのあるステージA～Bの予防行動を行うことで心不全の発症を防ぐことができます！各ステージにおける心不全の予防行動についてご紹介します。

心不全ステージA

高血圧・糖尿病などの生活習慣病の原因となる危険因子のコントロール・発症を予防することが大切です！

〈今日から始める！生活習慣病改善〉

- 生活習慣病予防の基本は毎日の食事！
 - ・基本は1日3食バランスよく、よく噛んで食べましょう
 - ・減塩を意識した食べ方で高血圧を予防しましょう
 - ・アルコールは適量を守りましょう！飲みすぎに注意！

- 生活の中で適度な運動を習慣に
 - ・脂肪燃焼には有酸素運動です。
 - ・プラスウォーキングで運動の効果をアップ！
 - ・室内でもできる運動を習慣に「ながら運動」で運動時間を増やす！

- 健康づくりには十分な休養が必要不可欠です
 - ・睡眠不足はホルモンバランスが乱れ、食欲が亢進し肥満のリスクが高まります。さらに交感神経の緊張状態が続くため血圧も上昇しやすくなります。

- 喫煙はあらゆる生活習慣病のリスク因子です！
 - ・喫煙は血管を収縮させ血圧が上昇します。血管が傷つき動脈硬化の原因にもなります。

生活習慣病の進行は見た目では判断できないものもありますが、健康診断の数値から知ることができます。小さな変化を見逃さないためにも、まずは毎年健康診断を受け、早期発見・予防に努めましょう！

心不全ステージB

心筋梗塞・狭心症などの心疾患の進展および心不全症状の発症を予防することが必要です。心不全ステージCへの進行を遅らせるまたは早期発見のためにセルフモニタリングをしてみましょう！

〈セルフモニタリングの方法〉

- 体重測定
 - ・できるだけ同じ服装で
 - ・朝の排尿後に測定
- 血圧測定
 - ・いつも同じ腕で
 - （左右差がある場合は高いほうの腕で測定する）
 - ・起きて1時間以内、朝食前、内服前のどこかで測定

体重・血圧は心不全手帳または血圧手帳に毎日記載することで自分でも異変に気付いたりすることができます！また、受診時は必ず持参して主治医にみてもらいましょう。自分自身や家族の健康のために、日常生活において心不全の予防を行っていきましょう！



次回は名寄市立総合病院循環器内科医長豊嶋更紗先生の「名寄市ハートの日×なよろ健康まつり」です。