

年齢とともに増える、心臓からのサイン

「最近、息が切れやすい」「足がむくむ」「疲れやすい」

こうした症状、年のせいだと思っていないか？

実はそれ、心不全（しんふぜん）のサインかもしれません。

心不全とは、心臓の働きが弱くなって、体に必要な血液を十分に送り出せなくなる状態のことです。

病名に「不全」とありますが、心臓が止まる病気ではなく、心臓がうまく機能していない状態をさします。

どんな症状がでるの？

- 少し動いただけで息切れがする
- 足や体がむくむ
- 疲れやすく、横になると苦しい
- 夜中にトイレに何度も起きる
- 急に体重が増えた（1週間で2kg以上など）


こうした症状は加齢による変化に似ているため、見過ごされがちですが、放っておくと進行し、入院が必要になることもあります。

それ、年のせいかも...で終わらせないで。

「年のせい」と思わず、一度ご相談ください。

心不全は、早く気づいて対処することで、進行を防ぐことができます。

気になる症状がある方は、ぜひ医療機関へ。

 裏面では、心不全の治療についてご紹介しています。

治療

心不全は、一度かかると長く付き合っていく必要のある病気ですが、お薬・生活習慣の見直し・リハビリを組み合わせた治療によって、症状をやわらげ、入院を減らし、元気に暮らせる時間を延ばすことができます。生活の質（QOL）を保ち、安心して毎日を過ごすためには、「正しく治療を続けること」と「早めの受診・相談」がとても大切です。

4つのお薬のチームワークで心臓を守る「ファンタスティック・フォー」

お薬の名前	はたらき	こんなイメージで働きます
SGLT2阻害薬	余分な水分を体の外に出す	おしっこを通じて体を軽くする 「排水係」
ARNI	血管を広げて血圧を下げる	血の通り道を広げる 「道路整備係」
β遮断薬	心臓の動きをゆっくりにする	頑張りすぎの心臓を休ませる 「ブレーキ係」
MRA	水分のたまりを防ぎ、心臓を守る	むくみを防いで守る 「見張り番」

心臓リハビリテーション

心臓リハビリテーションは、無理なく体を動かしながら心臓の働きを助け、体力を回復させる運動や生活のプログラムです。

また、食事や生活習慣のアドバイスを通じて、病気の再発を防ぐことも目的としています。



生活の見直しと日々の管理

塩分を控えた食事を心がけ、毎日の体重や血圧のチェックを続けることで、体調の変化に早く気づくことができます。また、水分のとり方に注意し、禁煙やお酒を控えることも効果的です。さらに、体調の変化を記録できる手帳を活用すると、自分の状態を把握しやすくなり、より効果的な管理につながります。

