

心不全

聞きなれない言葉かもしれませんが、『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』と定義されています。どなたでも「心臓が悪い」＝「生命の危機」のイメージは浮かぶと思いますが、心筋梗塞や弁膜症、心筋症、不整脈などの心臓の病気に加え、生活習慣病である高血圧も心臓に負担を与えて心不全を引き起こし得ます。

心不全の症状は運動時の息切れ、疲れやすさ、足のむくみといったものが代表的ですが、他にも食欲不振、全身倦怠感、おなかの張り、体重増加、手足が冷たい、横になって寝ると息苦しい、といった症状もあります。徐々に出てくることが多いですが、急激に息が苦しくなることもあります。

治療としては、適切な血圧の維持やむくみなどを行うことが大切です。降圧薬の一部には心不全への有効性が証明されている薬もあります。基礎となる心臓の病気に対しても治療する必要がありますので、カテーテル治療やペースメーカーの植込み、あるいは外科的手術治療が適応になることもあります。さらに最近では、重症な患者さんに植込み型補助人工心臓や心臓移植も行うことがあります。

心不全の症状はこのような治療で一時的に改善しますが、根本的な心臓の病気がある限りは同じような症状を繰り返します。塩分や水分の摂りすぎ、風邪やストレス、過労、薬の飲み忘れなどにより症状が悪化し再発します。適切な治療によって症状は改善しますが、そのたびに心臓の予備力がだんだんなくなっていきます。

心不全にならないため、または進行させないためにも、生活習慣病である高血圧、糖尿病、脂質異常症の発症予防は重要です。生活の中では禁煙、節酒、適切な運動などを心がけ、自分の健康状態に日頃から注意をして定期的に健康診断を受けることが第一です。会津地域は寒さも厳しく、特有な食文化から塩分や水分の摂取が多い地域です。高血圧患者や高齢者が多く、心不全を発症しやすい方々がたくさんおります。1日10万回も拍動している「心臓」を労わって、少しでも長生きできるよう我々がお手伝いいたします。





**介護職・介護家族に役立つ
やさしい医学知識
和田志志著(技術評論社)**

介護職、在宅介護者に向けた高齢者の病気の知識と対処法について書かれています。



**母さん、ごめん。
50歳独身男の介護奮闘記
松浦慎也著(日経BP社)**

認知症を発症した母を2年半にわたり介護した50歳独身男。戸惑い、狼狽する母と息子の二人の奮闘記です。



**糖尿病の最新食事療法の
なぜ?に答える 実践編
本田桂子著(医歯薬出版)**

患者にとって身近な食事療法に関する質問に根拠をもって簡潔に答えています。



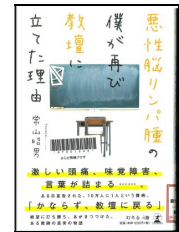
**注文を間違える料理店
小国士朗著(あさ出版)**

認知症を抱える人が接客する、不思議で温かいレストランの物語。私たちの認知症への意識が変わります。



**乳がん(よくわかる最新医学)
山内英子著(主婦の友社)**

乳がんと診断されたら、最新情報や知りたい事を分かり易く教えてくれる1冊です。



**悪性リンパ腫の僕が再び教壇に
立てた理由
常山昭男著(幻冬舎)**

10万人に一人という難病に打ち勝ち、教師に戻った真実の物語。人生の楽しみと希望を持ち続けることの大切さを教えてくれます。

お勧めの一冊

この作品はお父さんを3年前に亡くした「コペル君」こと中学2年生の本田潤一君が、母方叔父と日頃の生活の中で遭遇する経験や問題を通して、自分の生き方、考え方を見つめ成長していく物語です。

作品の冒頭で、地動説と天動説に関わる話がでています。叔父さんは宇宙と太陽、地球と宇宙の天文学に例えて「自分たちの地球が宇宙の中心だという考えに固執していた間、人類には宇宙の本当のことがわからなかったと同様に、自分ばかりを中心にして、物事を判断してゆくと、世の中の本当のことも、知ることができないでしまう。大きな真理は、そういう人の目には、決してうつらない」という一文には、ハッとさせられました。

作品の中ではその他にも、学ぶことの大切さ、勇気、貧困などについて、とても分かり易く、読み手に伝えてくれます。そして問いかけてくれます。「君たちはどう生きるか」と。

(放射線科 足利広行)



[がん相談支援センターからのお知らせ]

毎月1回、総合医療センター3階の患者図書室に於いて、がん患者サロン『あづまっぺ』を開催しています。がんに関わられた方やご家族の方、お茶を飲みながら、一緒にお話ししませんか?

参加予約は不要です。どうぞ、お気軽にご参加ください。

【ミニミニ講演の予定】

◇7月26日(木) 14時～「放射線治療について」

放射線科治療科 科長 清水栄二氏

◇8月28日(火) 14時～「免疫と栄養 -化学療法中の食事のポイント」

栄養科 管理栄養士 三原朋子氏

◇9月25日(火) 14時～「血液検査からわかること」

臨床検査科 課長 高田直樹氏

がん相談支援センター 山口みどり