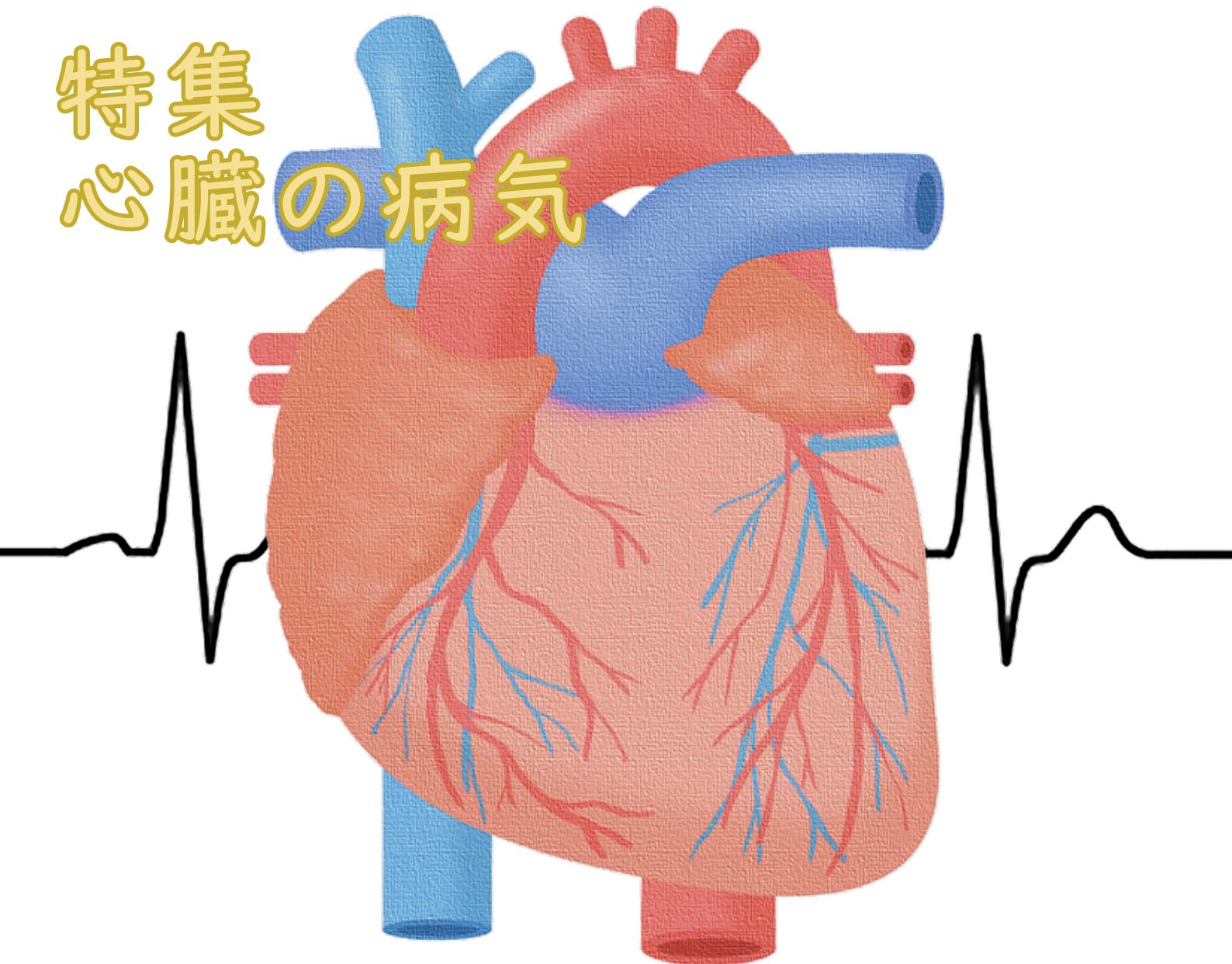


# きょうりつ Plus +

心のこもった親身なサービスを

VOL. 06  
2024

## 特集 心臓の病気



延岡共立病院 HP  
はちらから

心臓に関する病気のこと、  
治療、リハビリ、食事療法  
などについて紹介しています

ご自由に  
お持ち帰り  
下さい

## 心臓の病気にはどんなものがあるの？

### 狭心症

運動や労作など心筋が活発に働くなくてはならない時に冠動脈（心臓に血流を送る動脈）が狭い事で心筋の働きに見合う十分な血液を供給できなくなり、一時的に心筋に血液が不足した状態です。



### 心筋梗塞

心筋梗塞とは冠動脈（心臓に血流を送る動脈）が動脈硬化の影響で狭くなり、血栓が詰まる事で、心臓の一部が壊死（血流が途絶えて死滅）する病気です。突然死を起こしたり、心臓の機能を著しく落としたりします。

### 心不全

心臓に何かしらの異常があり、心臓のポンプ機能が低下して全身の臓器が必要とする血液を十分に送り出せなくなった状態をいいます。心不全は一つの病気ではなく心臓の様々な病気や、高血圧などにより負担がかかった状態が最終的に至る症候群です。

心不全には急性心筋梗塞や過度なストレスにより急激に心臓の動きが悪くなる  
「急性心不全」と心不全が慢性的に続く「慢性心不全」があります。

急性心不全は命の危機にさらされることもあります。



## どうやって心臓の検査をするの？

### 1. 心電図検査

両手両足の4つ、そして胸に6つの電極をつけて、心臓から発生する微小な電気をとりだして記録します。心臓が規則正しく脈を打っているか分かります。



### 2. 心臓エコー検査

心臓に超音波を当てて、心臓の大きさ、形、厚さ、動きなどを調べます。



### 3. 血液検査

血液検査には主な項目としてBNP, トロポニンTがあります。

#### BNP（脳性ナトリウム利尿ペプチド）

- ・心臓への負担の大きさを反映
- ・負担がかかる程、濃度（数値）が上昇
- ・心不全の重症度を判定できる

#### トロポニンT

- ・心筋の細胞の障害の程度を反映
- ・心筋梗塞など細胞に障害を受けた場合に上昇
- ・胸痛発作があり、心筋梗塞を疑う場合に検査

## 心臓病の方への食事について

### 1日3回 適正な摂取カロリーで

#### バランスの良い食事を摂りましょう！

バランスの良い食事とは

主食：ごはん・パン・麺など

主菜：肉・魚・卵・大豆製品など

副菜：野菜・海藻・きのこなど

が揃っていることです。



当院の食事です♪

#### 塩分を控えましょう！

塩分の摂り過ぎは高血圧や動脈硬化を進行させます。

心臓病重症化予防には塩分6g未満が推奨されています。

まずは食品に含まれる塩分量を知ることから

始めましょう！



#### 甘いものの摂り過ぎには注意をしましょう！

悪玉コレステロールを増加させ、

冠動脈疾患のリスクを上昇

させます。



#### 野菜・海藻・きのこ類は積極的に摂りましょう！

野菜・海藻・きのこ類には、食事の糖の吸収を緩やかにし、余分なコレステロールの排泄を促す食物繊維や、代謝を促すビタミン・ミネラルが含まれています。

毎食1~2品を目安に摂りましょう！



#### 肉類より魚類の摂取を増やしましょう！

魚には動脈硬化の原因となる悪玉コレステロールを低下させ、青魚に含まれるEPA・DHAは中性脂肪の合成を抑え抗血栓作用があります。



#### 水分の摂り過ぎには注意をしましょう！

必要以上に摂ると体液が増加するため血液量が増加し、心臓に負担がかかります。

場合によっては水分制限が必要となります。



#### お酒は控えましょう！

心不全や狭心症を誘発する危険性があります。

適量を守り、できるだけ控えた方が良いでしょう。



## 心臓のリハビリについて

### 運動療法について

過度な安静は寝たきりや症状増悪の要因となるため、医師や看護師と連携しつつ、可能な限り早期からリハビリを行っています。しっかりと治療効果が得られるように、年齢や心拍数、服薬、既往症、治療経過をもとに客観的な運動負荷量を設定し実施させていただきます。また、患者様が安心してリハビリできるように、リハビリ中は血圧や心拍数を確認しつつ、安全に配慮して行っています。

<運動の主な流れ>

血圧・心拍数等測定⇒準備体操⇒運動療法(筋力訓練、有酸素運動)⇒整理体操(マッサージ)

※誰しもが同じように運動ができるとは限らないため、ご本人にあった最適な運動を実施します。



### 患者教育について

患者教育とは、健康を増進させる目標に向かって、必要な知識を本人やご家族へ提供する看護内容を指します。循環器疾患は生活の乱れで再発や症状が増悪しやすく、再入院を起こしやすい側面があります。食事やお薬の管理も重要ですが、運動も重要であり、ご自宅では「やや疲れを感じる」程度の運動を最初は5分から開始し、1日合計で20~30分程度行うと効果的とされています。また、退院後も生活習慣が継続できるようにするには、ご家族や関係機関との連携が欠かせません。当院では適宜面談や情報共有、介護サービスの紹介を行い、ご自宅でも安心して生活できるようにサポートさせて頂きます。

## 当院の循環器科の診療について

### 赤須 晃治 院長

#### ・院長紹介

久留米大学卒業後、Bad Oeynhausen心臓糖尿病センター(ドイツ)に2年間勤務。その後、福岡大学心臓血管外科や聖マリア病院心臓血管外科、久留米大学心臓外科講師などを経て、令和3年6月より延岡共立病院長に就任。循環器疾患のみならず、総合診療科としても診療に力をいれています。



#### \*心不全について\*

心臓病には、心不全・冠動脈疾患（虚血性心疾患）・心筋症などがあります。

その中でも心不全は、心臓のポンプ機能が悪くなり、ちゃんと働くかなくなった状態のことです。

現在、高齢化社会に伴って「慢性心不全」の患者さんの数が増えています。今後さらに増え続け、「2030年心不全パンデミック」が起こることが予想されています。パンデミック状態が起こると、外来や入院治療が必要な患者さんへ満足のいく医療が受けられなくなってしまいます。そういった事態を防ぐために、官民一体になってすでに対策に取り組んでいます。対策の1つとして、早期発見・予防が大切なポイントとなってきます。

#### \*症状について\*

「足が浮腫む」「動悸がする」「息がハアハアする」「咳が続く」など、日常生活でのちょっとした身体の変化から起きている場合もあります。定期的な健康診断や、症状がある時は専門医やかかりつけ医に相談してみましょう。

#### \*予防法について\*



##### 1. 食事療法 2. 運動療法 3. 薬物療法

3つの柱が重要となります。

**1. 食事療法** …塩分を摂りすぎると、体の中に水分をため込みやすくなるため、高血圧やむくみの原因となり、心臓に負担をかけてしまいます。塩分の摂りすぎには注意しましょう。

**2. 運動療法** …定期的に筋肉を動かすことによって、血液が循環され、心臓機能の維持・向上させることができます。

**3. 薬物療法** …日常生活に気をつけながら症状の緩和と予後の改善のために薬物治療も組み合わせることも重要と考えられます。



医療法人 伸和会  
**延岡共立病院**

〒882-0037 宮崎県延岡市山月町5丁目5679番地1  
TEL(0982)33-3268  
<http://www.nobeoka-kyoritu.or.jp/>