

健康 ぷらざ

体重測定で分かることも —隠れた心不全を探す—

企画：
日本医師会

No. 226

指導：大阪大学大学院医学系研究科循環器内科 教授

堀 正二

心不全とは？

心不全は、心臓のポンプの働きが悪くなり、全身の重要な臓器に十分な血液が送れなくなったり、心臓への血液の戻りが悪く、肺に血液や水分がたまったり、肝臓や足が腫れたりする症状を示す病気です。

坂道や階段をのぼると足がだるくてつらいのは、足の筋肉に十分な血液が送れないからです。肺に血液や水分がたまると、息切れがしたり、咳が出やすくなったりします。



こんな症状に心当たりは？

心不全の場合、就寝時に横になると、咳が出たり息苦しくなることがあります。心不全は脈拍が速くなることが多く、少し歩いただけでも動悸や息切れを感じるのが特徴ですが、年をとると誰でもこのような症状がありますから、これまでの自分の調子と違うとか、同年輩の人より症状が強いことなどが、隠れた心不全を探す目安になります。

足がむくむ、足が腫れるといった症状は気がつきやすいのですが、意外に重要なことは急激な体重増加です。食事の量も変わっていないのに、いつもより体重が2kg以上増えていたら、太ったと片付けずに心不全を疑ってみるべきです。そのためには、日頃から体重測定を定期的に行いましょう。特に、一度でも心不全と診断された人は、定期的な体重測定が大切です。



高齢者は特に注意を

最近、高齢者の心不全が増えています。高齢者は症状に気づきにくいことが多く、精神的ストレスや睡眠不足のほか、かぜがきっかけで心不全症状が現れることがあります。もし、上記のような症状を自覚されたら、一度かかりつけ医に相談するようにしたいものです。

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。