

第96回三州健康教室だより

日増しに寒さに向かう毎日となりました。
平成21年12月18日、当院で健康教室を開催致しました。
地域の方々を対象に行っておりますが、参加できなかった方も健康増進の
為にこの内容を知っていただきたく、教室だよりを発行しましたのでご覧
下さい。

心不全とは？

心不全とは、病名ではなく、「心臓の動きが不十分な結果、起きた体の状態」をいいます。

心臓の動きのうち、どの動きが、どの程度、低下しているのか、その低下が急に起こってきたのか（急性心不全）、徐々に起こってきたのか（慢性心不全）によって、心不全の種類や程度はさまざまです。

心不全の原因

心不全をきたす原因は一つではありません。心筋梗塞や心臓弁膜症など、あらゆる心臓病はもちろん、例えば高血圧で長年、心臓に負担がかかっている場合などでも、しだいにその動きが落ち、心不全の原因となります。



心不全の症状

心不全の種類や程度がさまざまなように、その症状も実に多様です。

- ・血液を送り出す能力の低下による症状
心拍出量が減ったのが原因で、「疲れやすい」「だるい」「動悸がする」など。
- ・血液のうっ滞によって起こる症状
血液を送り出す能力が低下すると、心臓から前方へ血液が進みにくくなり、心臓の後方、血液を受け取る側で血液のうっ滞が起こります。

心不全の治療と入浴

当院非常勤医
鹿児島大学病院 第一内科講師
石田実雅 先生

心不全治療における患者参加

心不全＝患者の努力による治療効果が期待できる

1. 心不全の早期発見
2. 心不全の治療
 - ・ 厳重な内服管理
 - ・ 食事療法
塩分制限(体液量の増加を予防)
水分・カロリー制限
 - ・ 運動療法(運動制限と定期的運動の奨励)
運動心肺機能検査(AT測定)による患者教育
 - ・ 温熱療法



心臓血管系に負担のかからない入浴方法

- 1) 入浴前後にコップ1杯の水分補給
- 2) 冬期間は脱衣室、浴室をよく温めておく
- 3) 風呂の温度は38℃から40℃
- 4) 入浴時間は5分から7分程度
- 5) 半身浴が心臓に負担がかからない
- 6) 浴槽から急に立ち上がるのはさける

入浴死は意外と多い！

日本人は入浴好きの国民と言われており、入浴の効用としては清潔、保温、疲労回復などの効果があります。一方高血圧、心臓病などをお持ちの方では入浴の仕方によってはかなり危険を伴います。入浴関連の死亡事故は1年間に15,000人とも言われており、その60%が75歳以上の高齢者です。また季節からみると冬期間に特に多くなる傾向があり、気温の影響も見逃せません。

入浴死の際のお湯の温度を調査した報告：41℃以上での事故が多い
高齢者や、高血圧、心臓病の方は高温のお風呂を避け38℃から40℃で5分から7分前後の入浴が懸命

食直後、飲酒後は血圧が更に低下し血液の流れが悪くなるので入浴は避ける。

高齢者の入浴死の新たな原因として体温上昇と血圧低下による一種の熱中症が意識障害の引き金になるとの報告もされている

→ 湯温は低めに、入浴時間は短めに安全



次回の三州健康教室は、
1月15日(金)
「漢方薬」
のお話です。

お問い合わせ

三州健康教室スタッフ一同
文責：今村郁子
責任者：川内京子