



# 心不全のはじまりは、 無症状

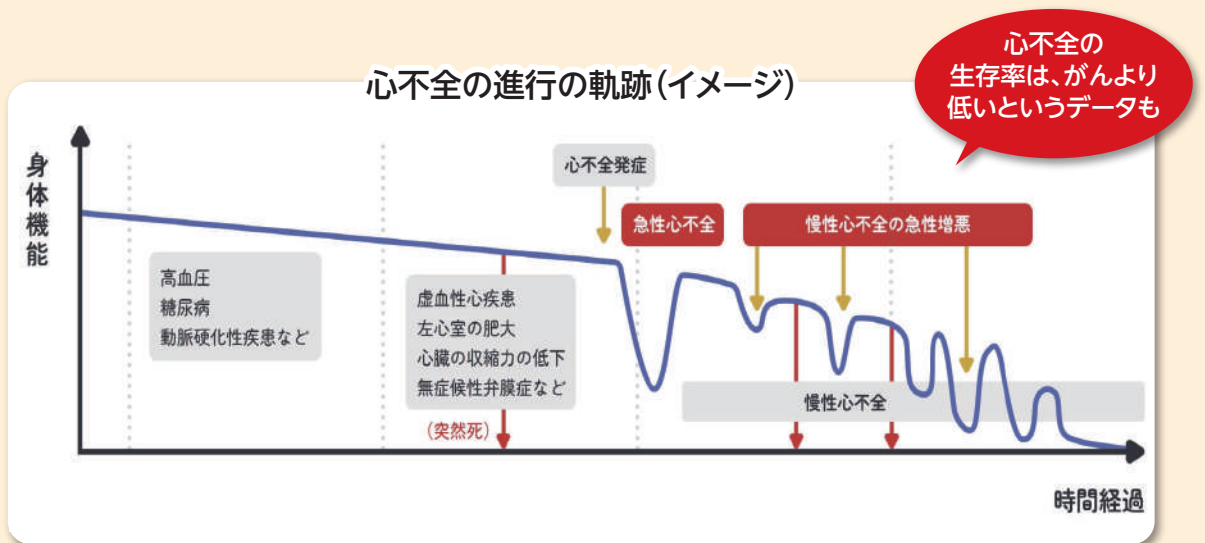
です。

最初は無症状。ある日突然…

心臓のポンプ機能は年齢とともに衰えていきます。高血圧や動脈硬化などがベースとなって起こる心不全も、最初のうちは自覚症状はほとんどありません。

しかし、**心不全は予防の努力をしなければ、静かに進行します**。動くと息切れするようになったり、そのまま放置していると、入院が必要な状態になってしまいます。

治療をして症状がおさまっても、一度弱った心臓は元の状態までは回復できません。**入退院をくり返すたびに心機能の低下が進み、やがては回復不能な終末期を迎えます。**



(厚生労働省:第4回心血管疾患に係るワーキング会議資料2.心血管疾患の医療提供体制のイメージ.2017より改変)

▶▶▶▶ NEXT

淡路島で「心不全パンデミック」が起きている?!

# 心不全パンデミック

高齢化に伴い心不全の患者数は全国的に急増していますが、日本の20年先をいくスピードで高齢化が進む淡路島は、すでに「心不全パンデミック」を迎えているといわれています。

兵庫県立淡路医療センターの心不全入院患者数



(兵庫県立淡路医療センター算出データ)

兵庫県立淡路医療センターの研究では、

**淡路島の心不全の入院患者は2035年をピークに増え続ける**  
と予想され、医療ひっ迫が懸念されています。

(参考:心不全横断研究KUNIUMI trial I)

**淡路島の心不全の死亡リスクは**  
**全国平均より高い**

淡路島で心不全で亡くなる方の割合は、

男性は約1.24倍、女性は約1.39倍、全国平均より高いことが分かっています。

(参考:平成28年～令和2年 兵庫県における死亡統計指標(兵庫県立健康科学研究所作成))



# 心不全パンデミックに立ち向かう!

## 重要なのは、**早期発見・予防・再発防止**

### 早期発見

まずはあなたの健康状態をチェックしてみましょう!

スタート!

生活習慣のリスクとして、当てはまるものがありますか?

- 高血圧  糖尿病  脂質異常症  動脈硬化  肥満  喫煙  その他のリスク

YES ↓

NO ↓

心臓が弱っているサインがありますか?

- 心臓の病気(心筋梗塞、狭心症、弁膜症、不整脈、心筋症など)がある  
とされている
- 動悸や息切れ  疲れやすい  ふらつき  むくみ
- 3日で2kg以上の体重増加
- 夜、横になると息苦しく、起き上がると楽になる …など

YES ↓

NO ↓

かかりつけ医とご相談のうえ  
精密検査を検討しましょう

次のページで  
**心不全の予防法**をチェック!



※検査方法は医療機関により  
異なります

ちょっと気になる症状は  
あるけど、検査をしたら  
異常はありませんでした

そういう方も  
**心不全の予防**を  
徹底しましょう!



# 予防のための4つのポイント

## 1 運動はゆるく、長く。

「心臓に負担をかけるから…」と運動を控えると、呼吸機能や血液循環が悪くなり、筋力が落ちて体も動かしにくくなり、悪循環です。

軽く汗をかく程度で、景色を楽しむ余裕があるくらいの運動がベスト。心機能を維持するために**無理なく軽く、長く続けられる強度**を意識しましょう。



### 有酸素運動なら

(ウォーキング、ジョギング、自転車、水泳など)

- ・ 1回 30～60分
- ・ 週3回以上



### 筋力トレーニングなら

- ・ 2～3種類の運動を  
それぞれ10～15回
- ・ 週3～5日程度

運動したあと、**脈**を測ってみましょう



運動後に1分間脈を測って、  
普段より**20～30拍**あがっていると  
ちょうどよい運動強度です!

## 2 適塩のススめ

塩分のとりすぎは血管にダメージを与えます。しかし、急に食事をうす味にするのは難しいものです。うす味は大切ですが、今「とりすぎているもの」はありませんか？まずはそこから見直して、「ちょうどいい塩分」(=適塩)で食事を楽しみましょう。

それ、  
味ついとんで!



何も付けなくても  
おいしーで!

お汁を残して  
血管を守る!



適塩を体験してみましょう!

“適塩みそ汁”を作って、ご家庭のみそ汁と飲み比べてみましょう!  
みそ汁のちょうどいい塩分は0.7%とされています。

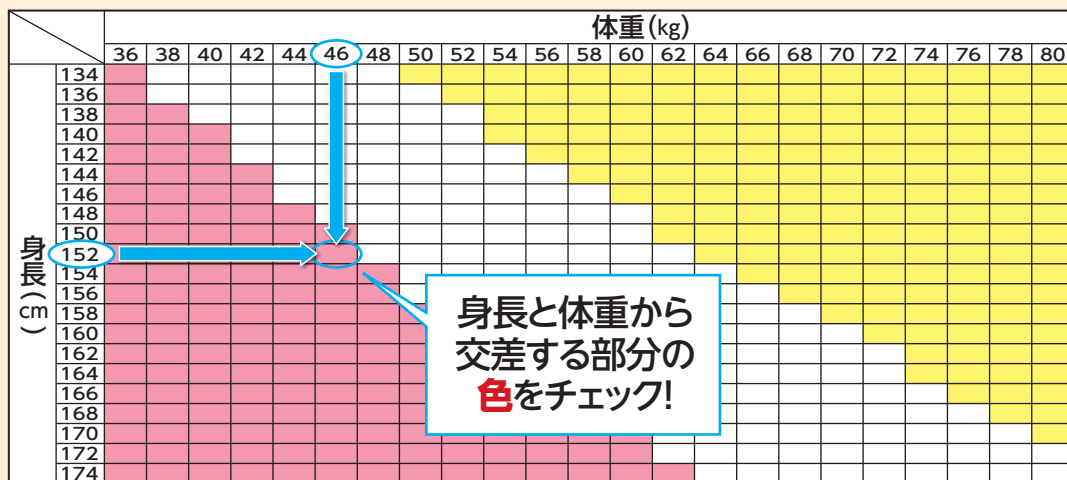
【適塩みそ汁のレシピ】

- ・かつお・昆布だし・・・150ml
- ・みそ・・・小さじ1.5杯(8.5g)



## 3 体重減少に要注意

低栄養や筋力の低下は心不全のリスクになります。体重は毎月測り、やせすぎでないかチェックしましょう。



- 赤色にあてはまる方は 要注意。低栄養や筋力低下のおそれがあります。
- 黄色にあてはまる方は 肥満 です。

# 4 社会とつながる

仕事や趣味、ボランティア活動などを通じて、心身ともに活動的に過ごすことは病気や介護予防につながります。

淡路島は  
「いきいき100歳体操」が盛んです！  
お近くの会場で、一緒に  
体操してみませんか？

【いきいき100歳体操に関するお問合せ先】

- 洲本市 TEL.0799-26-0600  
(介護福祉課長寿支援係)
- 南あわじ市 TEL.0799-43-5237  
(地域包括支援室)
- 淡路市 TEL.0799-64-2145  
(地域福祉課)

## いきいき100歳体操とは？

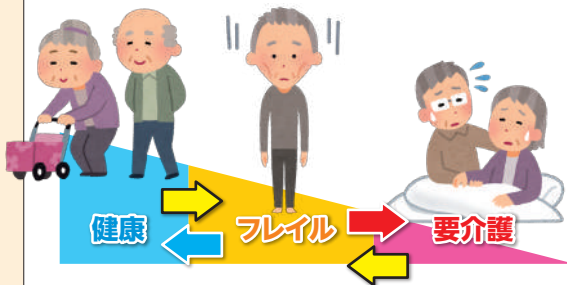
手首や足首に重りをつけて、椅子に座ってゆっくりと手足を動かします。会場は地域の集会所等で、住民グループが運営しています。1人だと三日坊主になることも、仲間と一緒に続けられます！



## 年をとったらメタボより **フレイル** 予防

### フレイルとは？

体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態です。  
長期間放っておくと要介護状態になる危険性が高くなります。



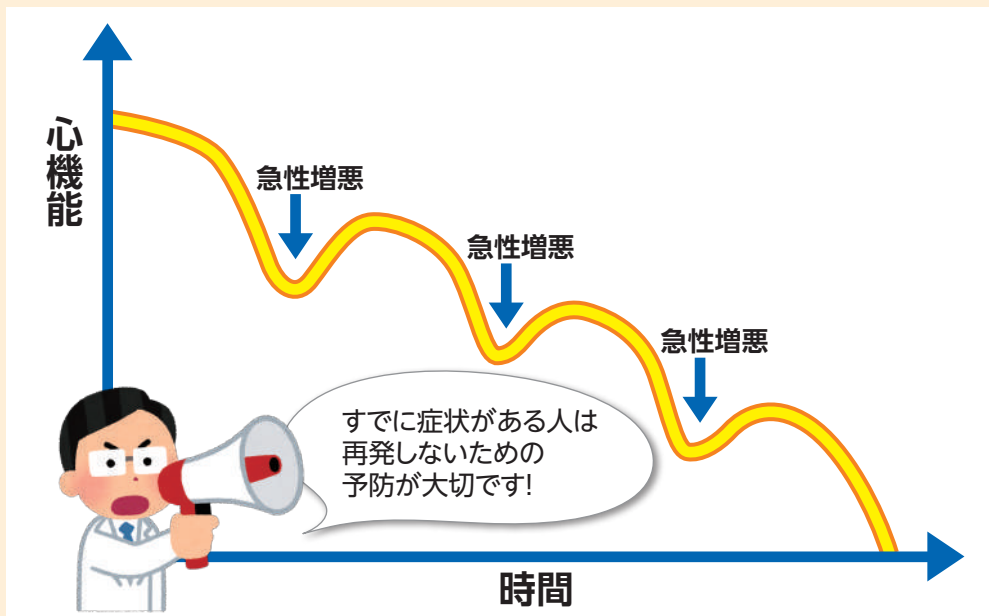
### 思い当たる方は要注意！

…該当するものにチェック

- この半年くらいの間に体重が減った
- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- 横断歩道を青信号の間に渡れなくなった
- ペットボトルのふたを開けるのが大変だ
- 趣味の集まりに出かけなくなった
- 食欲がない
- 1日の食事回数は1~2回が多い

# 再発防止

症状がおさまっても、一度弱った心臓は元の状態までは回復できません。高齢者では、入院のたびに心機能が1段階ずつ低下していきます。



※参考イメージ図

## 再発しないための予防

1. 普段の生活で気を付けることは、病気になる前と基本的に同じ。困ったときは専門職に相談を。
2. 心不全予防の薬を飲んで、進行を抑えましょう。
3. 体調が悪い時のサインを知っておきましょう。

### 体調悪化のサイン例

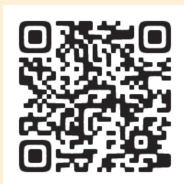
- むくみはないですか？
- 尿の量は減っていませんか？
- 目標体重から2～3kg以上増えていませんか？
- 血圧や脈拍は普段と同程度ですか？ …など

現れるサインは人それぞれ。かかりつけ医とよく相談しましょう。





淡路島で増加する **心不全・骨粗鬆症と骨折・誤嚥性肺炎と口腔ケア** を  
テーマに、イベント情報などを発信しています!



あわじ健康長寿の島づくり

🔍 検索

作成：あわじ健康長寿の島づくり事業事務局（兵庫県淡路県民局 洲本健康福祉事務所企画課）

07淡路P2-012B5