

vol.

14

2023.02 発行  
府中病院 広報誌

# まごころふちゅう

## よく聞く心不全って どんな病気？

～心不全について正しく知り、予防しましょう～



# よく聞く心不全ってどんな病気？

## ～心不全について正しく知り、予防しましょう～

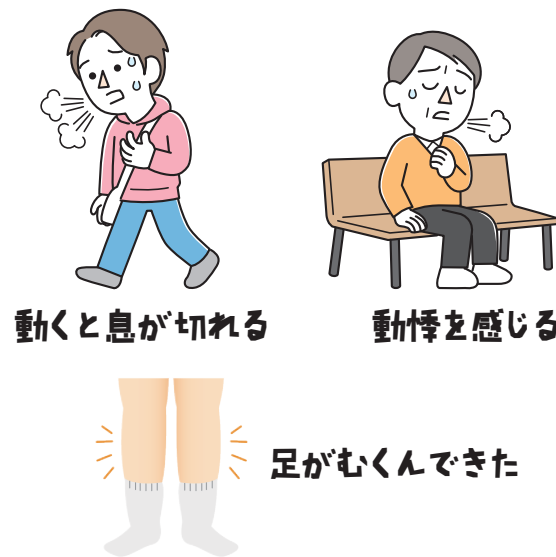
### 心不全ってどんな病気ですか？

心不全は「心臓の病気」と思われがちですが、正しくは「心臓の働きが悪くなり、様々な症状を認める状態」のことをさします。そのため、心臓を痛めてしまう多くの心臓病が心不全の原因となります。代表的なものとして、心筋梗塞、心房細動などの不整脈、僧帽弁閉鎖不全症や大動脈弁狭窄症などの弁膜症、心筋症や高血圧があります。特に高血圧は、すぐには症状を認めないため放置されがちですが、治療をしなければ、将来必ず心不全を起こすため、早期から減塩・体重管理・適度な運動を行い、不十分な場合は降圧薬による適切な治療を受けることが重要です。



### 心不全になると、どんな症状がでますか？

心不全になると、多くの方は必要以上に体に水分が溜まります。このことを「うっ血」といいますが、これが原因でいくつかの特徴的な症状が出てきます。はじめは、歩く時や階段を上がる時に息切れや動悸を感じる、足がむくむ(足の甲がはれて靴が履きにくい、靴下のゴムのあとがはっきりつく)、空咳(痰がでない咳)ができるなどの軽い症状から始まります。しかし、これらを放っておくと、食欲がない、腹部膨満感(お腹が張って苦しい)、睡眠中に胸苦しくて何度か目が覚めるなどの重い心不全症状を認めるようになり、入院での治療が必要になります。軽い症状を認めた時に、放置せず、心不全を疑うことが重要です。



### 心不全は繰り返すと言われますが、どうしてですか？

心不全は繰り返すことが多いです。その理由は、心不全は心臓病が原因で起こる症状であり、その症状は2つの要素、①あなたの心臓が全身に向けて送り出すことができる血液量(酸素の量)と、②日々の生活であなたの体が必要とする血液量(酸素の量)のバランスで決まるからです。2つのバランスがとれている時は、症状がないので心不全ではありませんが、②が①を上回りバランスが崩れると症状がでてしまい、その時点で心不全を起こしたことになります。心不全で入院された患者さんは、治療により症状が良くなるので、「心不



府中病院WEBサイトに「心不全」に関するサイトを2月中旬から順次公開予定です。心不全に関して、いろいろな職種から、わかりやすく説明していますのでぜひ一度ご覧ください。

全が治った」と思われますが、正しくは、「崩れたバランスを元通りに戻した」だけなので、油断をすると、簡単にバランスを崩してしまい、再び心不全になってしまいます。そのため、心不全は繰り返し安いといわれています。体の中で特に血液(酸素)を必要とするのは、栄養をとるための胃腸や尿とともに老廃物を出す腎臓、そして体を動かす全身の筋肉ですので、暴飲・暴食や働き過ぎ・動きすぎは、バランスを崩す原因となり、容易に心不全を起こします。

### 心不全は治らないのですか？

心不全の治療目標は、様々な症状を軽減し、生活の質を維持しながら長生きすることです。そのために最も重要なことは、心不全を悪化させ入院しないこと、つまり、これまで述べてきた“バランス”をしっかり保つことです。これができれば、心不全にはならない、つまり治療ができたこととなります。しかし、それを実行できるのは、あなた自身です。適切な食量や飲水量を保ち、減塩や運動習慣に注意しながら“バランス”を維持した生活をおくりましょう。その効果を判定する最もよい目安は体重です。体重が維持できていれば、バランスはくずれませんので、心不全にはなりません。また、すでに薬での治療を受けている方は、薬を飲んでいてバランスを維持しているので、決して自己判断で中止・減量してはいけません。

### 変化に気づくことが重要!

#### 「毎日の体調チェックポイント」

- ☑ 自分が健康な状態の脈拍数を知っておく。
- ☑ 症状がなくても、脈拍数が増えてくれば要注意!
- ☑ 体重は増えていませんか?
- ☑ 歩くのが以前に比べてしんどかったり、時間がかかったりしていませんか?
- ☑ 足、むくんでいませんか?
- ☑ 食事はいつもどおり食べられていますか?



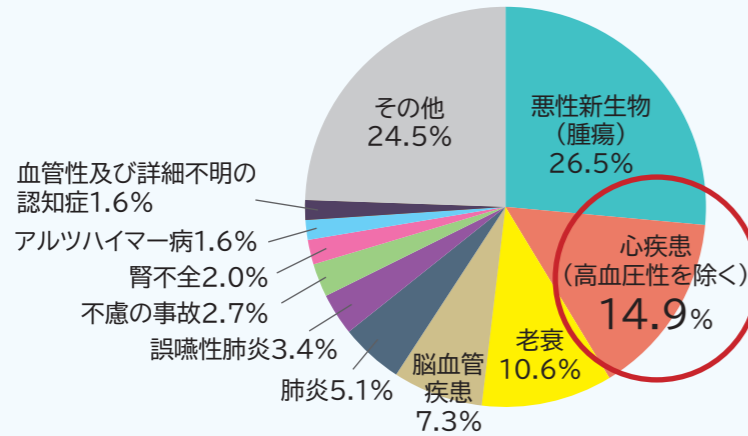
心不全は様々な病気を原因として発症し、繰り返すことで寿命を縮めてしまいます。しかし、ご自身で体重を中心とした正しい体調管理を行い、再発を予防することで、寿命を延ばし満足のいく日常生活を続けることができます。そのためにも心不全について正しい知識をもち、心不全を疑う症状があれば、かかりつけ医や担当医に相談してみましょう。

心不全センター センター長 花谷 彰久



高齢化が進んだいま、心不全は決して珍しくない病気です。  
心不全は日本の死因の2位の心疾患に含まれるがんの次に多い死因となっています。  
心不全を予防するために、心不全と深く関係する生活習慣病にならないよう気をつけましょう。

主な死因の構成割合（2021年）



日本で一番多い死因は「がん」、次に多いのが「心不全」です。

「令和3年(2021年)人口動態統計月報年計(概数)」(厚生労働省)

## 生活習慣とは？生活習慣病とは？

生活習慣とは、食習慣、運動習慣、喫煙、飲酒、睡眠習慣など生活していくうえで毎日行っていること的生活パターンを言います。朝起きて、たばこを吸う、散歩に行く、必ずおやつを食べるなど、人はそれぞれの生活パターンがあり、日々生活を送っていることをいいます。

生活習慣病は、その食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症・進行に関与する症候群と一般に定義されています。

- **食習慣**  
インスリン非依存型糖尿病、肥満、高脂血症、循環器病、大腸がんなど
- **運動習慣**  
インスリン非依存型糖尿病、肥満、高脂血症、高血圧症など
- **飲酒**  
アルコール性肝硬変など
- **喫煙**  
肺扁平上皮や循環器病など



＼日頃の生活習慣がとても大切です！

## 心不全を予防するためにどうしたらいい？

### 生活習慣を改善することから始める

血圧や体重をしっかりと管理することが大切！ 家庭血圧を測る習慣をつけましょう！

## 心不全の原因となる高血圧について

### 日本人の高血圧の特徴

- **食塩摂取量の多さ**  
食塩を取りすぎると血圧が高くなります。高血圧予防対策のためには、さらなる減塩が必要です。
- **肥満とメタボリックシンドロームの増加**  
生活習慣の欧米化により肥満者の割合が増加しています。近年、男性では肥満を伴う高血圧者が増えています。

心不全の原因となる主な病気  
上位 3 つ

1. 虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症など)
2. **高血圧** < 高血圧は心不全の危険因子
3. 弁膜症(大動脈弁狭窄症・僧帽弁逆流症など)

眞茅みゆき、筒井裕之著 心不全診療Q&Aより引用

### 家庭血圧を測りましょう！

高血圧の基準値は診察室血圧と家庭血圧で異なります。家庭血圧は診察室血圧よりも信頼性・再現性が高いです。

＼高血圧の基準値を知っていますか？

高血圧の基準値

診察室血圧	家庭血圧
140/90mmHg以上	135/85mmHg

日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2019 JSH2019

＼まずは、自分の血圧を知ることから！



### 正しい血圧の測り方

- 静かで適度な室温環境
- 背もたれつきの椅子に足を組まずに座って1～2分安静後
- 会話を交わさない環境
- 測定前に、喫煙 飲酒 カフェインの摂取は行わない
- カフ位置を心臓の高さに維持できる環境

心不全を予防するためには、生活習慣を改善することに加えて、「生活習慣病を予防・管理すること」と「高血圧、糖尿病など生活習慣病が大きく関係する心不全は誰でも発症するリスクがあることを知っておくこと」が大切です。

# 毎日の食事を見直して、一緒に心不全を予防しませんか？

## ～心不全に対する府中病院 管理栄養士の取り組み～

WEB版はこちら



2021年1月25日投稿  
府中On-Stage



### 心不全

#### 紹介患者さんの外来栄養指導を実施しています

「毎日の食事をどう気をつけたいの？」「今の食事で大丈夫？」といったお悩みはありませんか？  
府中病院では、地域のみなさんの食生活をサポートするため、「かかりつけ医」の先生方からご依頼いただいた心疾患の方への栄養指導を実施しています。指導を受ける機会のない地域のみなさんに食事療法を知ってもらい、心不全・高血圧症などの基礎疾患をもつ方の病気の悪化や他の病気の予防につなげたいと考えています。

栄養指導では、食事療法の基本や個々の生活スタイルに合わせた食事のアドバイスをリーフレットやフードモデルを使用し指導させていただきます。ご希望の方は、かかりつけ医の先生へご相談ください。

#### 栄養指導のご案内

内服治療だけでなく食事療法も重要です。

「心疾患」と併せて

- 血圧が高め
- コレステロールが高め
- 血糖値が高め
- 減量が必要 など



患者さんの食生活をサポートさせていただきます！お気軽にご相談ください。

当院心不全センターの医師の指示に基づいて管理栄養士が栄養指導(初回は約30分間)を行います。

**糖尿病の方の栄養指導も実施しています。**  
ご希望の方はかかりつけ医の先生へご相談ください。

#### 外来栄養指導実施日

糖尿病	水曜日 10:50
心疾患	月曜日 午前 ・ 金曜日 午後



#### 食塩摂取量は1日6g未満

一般的な心不全患者さんの食塩摂取量は1日6g未満が勧められています。  
心不全患者さんが再入院する原因の上位に「塩分・水分の摂りすぎ」があげられます。塩分の多い食事は、血液中の塩分濃度が濃くなり、それを薄めるために私たちの体は自然と水分を多く摂取したり、体から水分が出ていくのを制限したりします。その結果、体内に水分が溜まり心臓に負担をかけ、心不全が悪くなります。血圧が高くなくても、心臓に負担をかけず心不全を悪くしないため塩分制限が必要です。

#### ハートノートを用いた心不全指導 ～入院中から退院後の定期的な指導による継続支援～

入院患者さんにおいては、専門医をはじめ看護師・管理栄養士・薬剤師・理学療法士・作業療法士・社会福祉士が協働し、退院後の生活を見据えたサポートを行っています。また、**ハートノート(※1)**を用いて患者さんご自身の自己管理能力を高めるための指導も行っています。心不全の患者さんは、退院後も再入院予防のため、食事の自己管理が重要となります。入院中は塩分控えめの病院食を摂取し、退院後の食事療法について理解できているにもかかわらず、実際は塩分摂取過多となる方も多いのが現状です。そこで、ハートノートを導入して心不全指導を行った患者さんについては、退院後も定期的に外来栄養指導を行い、塩分制限などの食事療法を継続していただけるよう支援しています。



ハートノート


(※1)ハートノートとは、大阪市内を中心に運用が開始されている医療機関共通の患者教育資料です。

患者さんが毎日の体重・脈拍・自覚症状に対して点数(心不全ポイント)をつけ、その合計点により自分の病状を評価します。基準点を超えれば、早期受診や緊急受診を行うものです。これにより病状の悪化を早期に発見し治療することで、入院を回避できるのではないかと期待されています。また、患者さんの高齢化に伴い、心不全安定後もリハビリテーションが必要となり、慢性期病院での治療後にかかりつけ医へ戻られるケースも増えてきています。その際、このハートノートは、急性期病院・慢性期病院・かかりつけ医が患者情報を共有することを可能にし、地域ぐるみで心不全患者さんを診療していく有用なツールとなります。

# 府中病院からのご案内

## 無料送迎バス

2023.2時点

 府中病院では「泉大津駅行き」「和泉中央駅行き」「ベルランド総合病院行き」の送迎バスを運行しています。患者さんや当院をご利用される方がご利用いただけます。

※月曜日から土曜日の運行です。(祝日・病院の休日は除く)  
 ※交通状況により時間通り運行できない場合がございますのでご了承ください。  
 ※府中病院の発着場は西館正面玄関前です。

泉大津駅行き			和泉中央駅行き			ベルランド総合病院行き (ベルアンサンプル経由)	
発着場 西口(海側)ロータリー			発着場 一般乗降場			発着場 正面玄関前	
時間	府中病院 発	泉大津駅 発	時間	府中病院 発	和泉中央駅 発	府中病院 発	ベルランド総合病院 発
8	—	40	8	—	30	8:40	9:40
9	10 50	20	9	5	30	11:00	11:50
10	30	00 40	10	5	30	★13:40	★14:40
11	10 50	20	11	5	30	16:00	17:00
12	30	00 40	12	5	30		
13	10 50	20	13	5	30		
14	30	00 40	14	5	30		
15	10 50	20	15	5	30		
16	—	00	16	5	30		

★の便はベルシャント経由

## 駐車場

2023.2時点

 第1、第3、第4駐車場(タイムズ)とイオン和泉府中店の駐車場をご利用ください。

※第1駐車場は身体障害者の方の優先駐車場です。



### 料金体制

	府中病院駐車場 24時間営業	イオン和泉府中駐車場 6:30～23:00 (注)地下は7:30～23:00
外来患者さん	<b>3時間無料</b> 以後30分毎100円 ※駐車券を下記場所にご提示ください ※最初の30分はサービス手続き不要	<b>3時間30分無料</b> ※2時間以上駐車された方は受診後にサービスの 手続きが必要。下記場所でお声かけください (3時間30分以降は有料)
上記以外の方 お見舞いの方	<b>最初の30分無料</b> 入場から1時間毎200円	<b>2時間無料</b> 以後1時間毎200円 (6:30～23:00最大料金600円) (注)地下駐車場は最大料金の適用なし

割引サービス手続き場所 9:00～17:00…西館1階 総合受付  
 17:00～9:00…西館1階 総合診療窓口

※割引サービスの手続きが必要な方は、必ずお声かけください。

## WEB・SNSなど情報発信

府中病院では、いろいろな活動やイベント、採用の情報などをWEBサイトやFacebook、YouTube、広報誌で発信しています。

### 府中病院 WEB サイト



最新ニュースを随時更新しています。  
ぜひご覧ください。

フォローやいいねをお願いします!



### YouTube

チャンネル登録をお願いします!



現在、ロボット手術センターの紹介動画、看護部の紹介動画を投稿しています。

### 府中病院 広報誌「まごころふちゅう」



年2回発行しています。  
受付、各科外来待合などに配置していますので、  
ご自由にお持ち帰りください。  
WEBサイトからもご覧いただけます。

# 市民公開講座



事前申込不要

参加費無料

途中入退場OK

府中病院では、地域に開かれた病院として、患者さんをはじめ地域の皆さんを対象に、定期的に「市民公開講座」を開催しています。

ぜひ、ご家族、お友だちをお誘い合わせのうえご参加ください。

現在、院内会場とオンラインでのハイブリッド形式で開催しています。

オンラインで参加される場合は、申し込みが必要です。

申し込み方法は院内の掲示板またはWEBサイトをご確認ください。



## 注意事項とお願い

- 新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、オンラインのみとさせていただく場合があります。
- 当日はマスクの着用、手指消毒、検温、連絡先記帳のご協力をお願いいたします。
- 他の参加者の方と十分な距離を確保していただき、大きな声での会話はお控えください。
- 筆記用具はご持参ください。



マスク



手指消毒



検温

## 今後の開催予定

日時	2023年2月14日(火) 15:00~16:00
場所	府中病院 地下1階 セミナーホール
講演1 15:00~	<b>脳卒中にならないために、お勧めの対策は！</b> 脳外科・脳卒中センター 顧問 兼 脊椎外科 部長 成瀬 裕恒
講演2 15:40~	<b>高血圧の食事療法について～塩分の減らし方～</b> 管理栄養士 田中 のぞみ

次回開催は決定次第、  
院内掲示板・WEBサイト・  
Facebookなどで  
ご案内いたします。



# 出張市民講座



日時、応相談

講師料金・  
交通費無料

和泉市・泉大津市  
近辺で開催

府中病院では、当院スタッフが皆さんの希望される会場に出向く「出張市民講座」を開催しています。下記のいろいろなテーマからご興味があるテーマを選んでいただけますので、ぜひ、ご利用ください。

※ 15名以上の団体、グループ(営利や勧誘などを目的の講演はお受けできません)

※ 新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、中止となる場合があります。

ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。



## 主なテーマ

- ピロリ菌と胃がん
- 大腸がん検診のすゝめ
- 脂質異常症コレステロール、中性脂肪が高いと言われたあなたへ
- 突然死は防げる！心筋梗塞から身を守るには・・・
- 乳がんを学ぼう
- 最新の眼科手術～白内障を中心に～
- 「この痛い膝なんとかならないかなあ」と思っていないませんか
- 脳卒中にならないために、お勧めの対策は！
- あなたの足腰大丈夫ですか？～脳卒中予防の観点から～
- 女性の為の尿失禁ケア
- 病院でもらった検査データの見方・考え方
- お薬、これだけは注意してください！
- 高血圧の食事療法について～塩分の減らし方～

その他のテーマも  
あります！



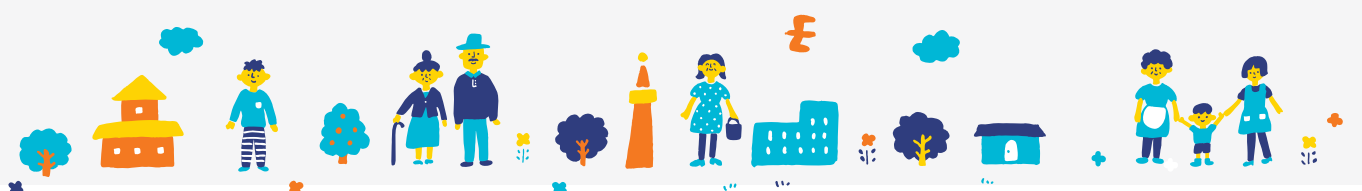
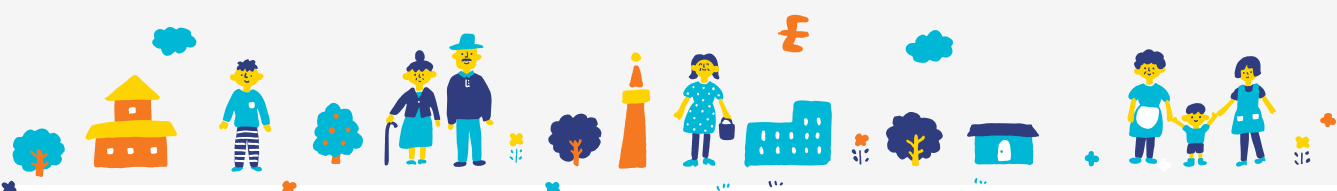
など

お問い合わせ先

府中病院 地域医療連携室

[受付時間] 9:00 ~ 17:00 (日祝日除く)

0725-40-2147



## 急性期病院としてのお願い

当院には、救急車で搬送される患者さん、緊急に入院の必要な患者さん、他の医療機関からのご紹介で手術や精密な検査を行う患者さんが多数来られます。

当院は、このような重症患者さんを迅速に受け入れ、特に緊急の治療が必要な病気やケガに対して、急性期の医療を行っています。そのためには日ごろから入院用の空きベッドを準備しなければなりません。

こうした理由から当院では、病状が落ち着きましたら早期の退院、他院への転院、施設への入所をお願いしております。北泉州地域の救急用ベッドを、次に必要な救急・重症患者さんにご提供するために、ご理解とご協力をお願い申し上げます。



## AIF 総合相談センター／がん相談支援センターのご案内

AIF 総合相談センターは、患者さんやご家族の皆さんの療養生活に関するご不安やご不明なことを各専門分野のスタッフが、皆さんと一緒に考えていく窓口です。また、当院は「大阪府がん診療拠点病院」であり、がんに関する治療や療養生活全般、地域の医療機関などについて相談することができます。何でもお気軽にご相談ください。ご相談をご希望の方は、AIF 総合相談センターのスタッフまでお申し出ください。

※患者さんの相談内容の秘密は厳守いたします。

- ◆ 相談時間：月～土曜日（祝日除く）9：00～17：00
- ◆ 場 所：西館1階 総合受付横



### 府中病院の 基本方針

Excellent hospital  
—最高の病院を目指す—

単に良い病院ではない、さらに良い病院でもない、  
自他ともに認める最高の病院を目指します！

### 私たちの 理念

**使命** 愛の医療と福祉の実現  
**会是** 地域と職員と共に栄えるチーム  
Yu・ki・to・do・ku  
ゆき届いたサービス

### 診察時間のご案内

#### [受付時間]

午前受付 8：00～11：45  
午後受付 各診療科により異なります

#### [診療時間]

午前診療 9：00～  
午後診療 各診療科により異なります

#### [休診日]

土曜日午後・日曜日・祝日・年末年始  
※救急診療は行っていますのでお問い合わせください



# 府中病院

〒594-0076 大阪府和泉市肥子町1丁目10番17号

Tel.0725-43-1234 <http://seichokai.jp/fuchu/>

府中病院広報誌「まごころふちゅう」Vol.14 / 2023年2月発行



編集・発行 / 府中病院 企画室

