

# 心不全(しんふぜん)とは？

心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、  
だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。

自分の体をよく観察して、生活習慣に気をつけながら過ごすようにして、  
心不全を悪化させずに長生きしましょう。

□薬を毎日きちんと  
飲みましょう

□むくみ、体重、血圧  
を毎日はかりましょう  
(体重増加は2kg以内に)

□禁煙

□節酒(つまみに注意)  
(日本酒 1合/日まで)

□塩分制限(< 6g/日)

□運動療法(散歩など)

□血圧コントロール  
(目標血圧 130/80 未満)

□感染を予防  
(ワクチン接種なども)

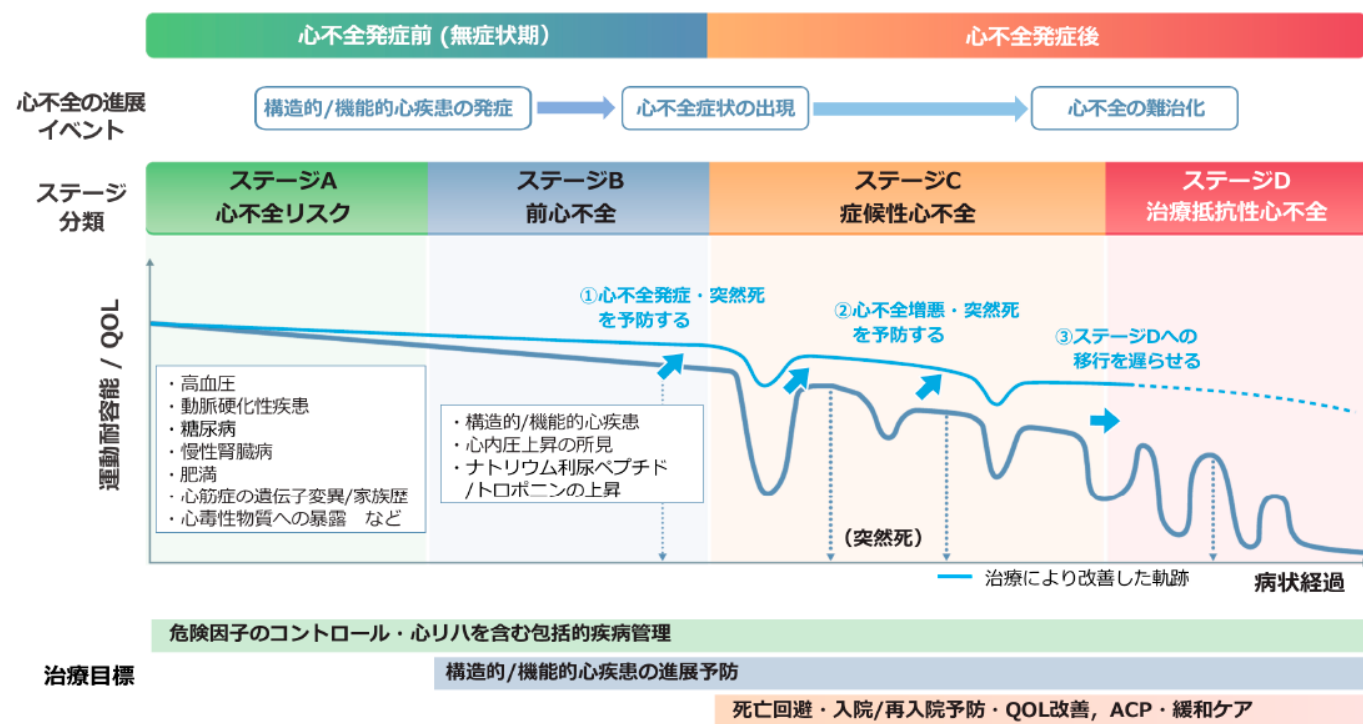


図2 心不全ステージの治療目標と病の軌跡