



何をすればいいの！？日常生活の**注意点**！

10月になり秋も深まって参りまして、いよいよ身体を動かすのに良い季節になりました。冬を前に、身体づくりに励んでください。今回は心疾患の中でも特に「何をすればいいの！？日常生活の**注意点**！」についてお伝えします！理学療法士が「疾患の基礎」、「症状」、「日常生活の注意点」、「アプローチ内容」をご紹介しますと思います。



1. 心疾患とは

心臓に何らかの障害が起き、それにより血液の**循環不全**によって引き起こされる病気を心疾患といいます。心疾患は日本人の**死因の第2位**、特に心筋梗塞は**突然死**の最大の原因といわれています。特に心疾患でも虚血性心疾患や心不全が上位を占めています。心不全を患っている利用者様が多いため、今回は心疾患でも特に心不全についてお伝えしていきます。



3. 日常生活の注意点

日常生活での注意点

- ・塩分をとりすぎない
- ・水分をとりすぎない
- ・禁煙
- ・風邪をひかないようにする
- ・内服薬をしっかり飲む



2. 症状

心不全とは、心臓の**ポンプ機能が悪くなり**、ちゃんと働かなくなった状態のことです。十分な量の血液を全身に送れなくなり、また、肺や肝臓などに血液が滞ってさまざまな症状が引き起こされます。

心不全は個別の疾患名ではなく、さまざまな原因疾患が引き起こす**心臓機能弱化**の症候群のことを言います。

低心拍出の症状
全身に血液が十分行き届かないことによる



うっ血の症状
血液が身体にたまることによる



4. アプローチ内容

心臓病を起こす要因となる動脈硬化の治療・予防として、適切な運動では効果が得られます。身体への負担の大きい運動は心臓の機能や体調の悪化につながりますので無理をしないことが大切です。適度に運動を行って、利用者様の健康をサポートしていきます！



もし担当ご利用者様やそのご家族様などでお困りの声がありましたら、是非ご相談下さい！

次回は心疾患について『**今さら聞けない！心疾患の症状！**』を重点的にお伝えしますので、是非お楽しみに！！