

# 笑味ちゃんレター



## 心不全について

➤こんな症状ありませんか？



息切れ  
疲労感  
呼吸困難(夜間)  
動悸  
夜間頻尿  
下肢のむくみ



年のせいかな・・・  
と思いませんか

実は、**心不全**の可能性もあるかもしれません。

心臓には全身に血液を循環させるポンプの働きがあります。その役目は2つ。血液を送り出す働きと血液を受け取る働き。このポンプとしての働きが低下すると、心臓だけでなく全身にいろいろな症状が表れます。心不全とは病名ではなく、「心臓の働きが不十分な結果、起きた体の状態」をいいます。

この季節、トイレが近くなることがありますが、寒くなると汗の出かたが少なくなるため尿量が増え、トイレの回数が増えることも一つの要因です。しかし、季節に関係なく夜間頻尿だけの場合、その原因の一つに心不全が隠れているかもしれません。

「疲れやすい」「だるい」「動悸」「夜間頻尿」「四肢の冷感」などの症状は・・・

血液を送り出す働きの低下により、全身に十分な血液が送れないため。

「息切れ」「呼吸困難」「むくみ(浮腫)」「急激な体重増加」「食欲不振」などの症状は・・・  
血液を受け取る働きが落ちることにより、肺や体の各部分に血液や水分が貯まるため。



### 心不全の原因はさまざま

心不全の原因には、心筋梗塞や弁膜症、心筋症などあらゆる心臓病があります。また、高血圧、糖尿病などの生活習慣病は心臓に負担がかかる恐れがあり、心不全の予備軍ともいえます。

心臓病の治療のほか、心臓に負担をかけない生活(肥満予防、節酒、禁煙、バランスのよい食事や減塩、規則正しい生活など)を心がけましょう。

**症状のある方は、専門医(循環器)の受診をおすすめします。**

健康管理センターの人間ドックではオプション検査として「心不全リスク検査」をおこなっています。血液検査にて心臓から分泌されるホルモンNT-proBNPを測定することで、心不全の重症度が分かるため、自覚症状のない心不全の早期発見にも役立ちます。



**[特にお勧めしたい方]**  
高血圧 糖尿病 脂質異常  
動悸や息切れがある方  
顔や足のむくみが気になる方

## 心臓にやさしい食事のポイント

まずは減塩、脂肪の質、体重コントロール！

1. 減塩(男性9g・女性7.5g・減塩が必要な方は6g未満に)食べ過ぎは食塩の取り過ぎにつながります。とくにおかず中心の食事は要注意。汁物や煮物を1品減らすと1.0~1.5g減塩できます。



2. 脂肪の質(脂肪は質によって働きが異なります)調理用の油は必ず植物油を使いましょう。揚げ物は1日1回1人前にしましょう。炒め物やドレッシングを使ったサラダなどは1日2皿程度が適量です。

### <豆知識>

脂肪の中でもトランス脂肪酸は動脈硬化性の心疾患の大きな危険因子になるといわれます。長期保存の肉類の加工品や洋風菓子類に多く使われます。習慣的に毎日食べる方は、楽しむ程度にしましょう。

3. 体重コントロール(標準体重kg = 身長m × 身長m × 22)

体重増加は食べ過ぎの結果です。日頃の運動と兼ね合いも考えて体重コントロールをしましょう。



他にも、砂糖・果物・食物繊維の摂取について・・・

甘いものや果物の取り過ぎは、中性脂肪増加のもととなり、動脈硬化から心疾患につながります。果物の適量は片手1杯程度まで。また、食物繊維は色々な動脈硬化の危険因子を排便と一緒に体の外へ排泄してくれます。野菜や海藻・きのこなどをたっぷり摂り、便秘予防を！



## 昆布の旨みもプラスして美味しく減塩

### 魚の吹き寄せ焼き風

<材料> 1人分

鯖切り身60g / 塩0.3g / さつま芋20g / しめじ10g / 人参10g / 出し昆布10cm・1枚 / 酒大さじ1/2杯 / 銀杏水煮3個 / すだち1/2個

<作り方>

(1人分:エネルギー:170kcal/食塩0.6g)

鯖は塩を振っておく。

さつま芋や人参は好みの型で抜く。(さつま芋・・・イチョウ/人参・・・もみじなど)しめじは小房に分ける。

出し昆布は濡れぶきんで拭く。

アルミホイル(20cm四方)に を敷き を載せて酒を振る。 と銀杏を魚に載せて包む。フライパンかオーブントースターで焼く。器に盛り、すだちを添える。

JA鹿児島県厚生連

地域医療推進部 地域医療推進課

〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号

TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107

E-mail [kou.tis@ks-ja.or.jp](mailto:kou.tis@ks-ja.or.jp)

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。