

コロナより怖い？心不全パンデミック

5B 病棟師長

おおしろ ひろこ
大城 宏子

「心不全パンデミック」という言葉を聞いたことはありますか？

わが国では今後、高齢化に伴い、心不全が爆発的に増えることが予測されています。このことを指して「心不全パンデミック」という言葉を用いて、警鐘を鳴らしています。心不全の患者数は毎年約1万人ずつ増加しており、2035年にはピークを迎え、132万人程度になると推定されています。病床や医師の不足、医療費の増大などの問題が起こる可能性が考えられます。

さて、日本人の死因の第1位はがんですが、次いで心疾患となっています。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。そして、心不全は再発しやすく、再発を繰り返す度に重症化していくことが知られています。このことから、心不全は、「予防」と「進行を遅らせるための療養行動」がとても大切です。ポイントをまとめていますので、参考にしてください。

心不全の進行を遅らせるための療養行動

1. 毎日体重、血圧、脈拍を測りましょう
2. お薬をきちんと飲みましょう
3. 塩分の少ない食事、バランスの良い食事を取りましょう
4. インフルエンザや肺炎球菌、コロナウイルスの予防接種を受けましょう
5. 適度からだを動かしましょう
6. 息切れがしたときは、少し休みましょう
7. 疲れやストレスをためない様にしましょう
8. こんな時は早めの受診や相談を

- ・息切れがひどくなった
- ・足がいつもよりむくんだ
- ・1週間で体重が約2kg増えた
- ・倦怠感（だるさ）が増した など

9. 定期的にかかりつけ医に受診しましょう

いきいきとあなたらしく生きるために、
取り入れられることから始めてみてください。



＜健康診断の結果、「精密検査必要」と言われた方の受診予約（電話等）を受け付けています＞
待ち時間が少なく、スムーズに受診できます。特にお仕事をされている方、多忙な方はどうぞ地域医療連携室（下記）にご連絡ください。

電話 0765-22-1354（平日9:00～16:00）

FAX 0120-935-631

当院では24時間救急患者様の受け入れを行っております。症状を自覚した時は、我慢をせず、速やかな受診をお勧めします。

発熱等の症状のある方は、まずは電話で連絡をお願いいたします。

電話 0765-22-1280（病院代表）