

「高齢期の心不全」について

～がんを上回り年々増え続ける高齢者の「心不全」～

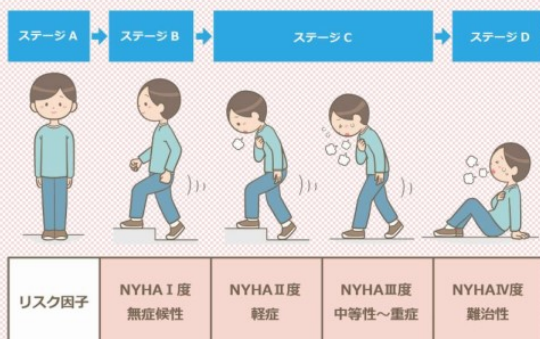


心臓には、縮んだり(収縮)伸びたり(拡張)しながら全身に血液を運び酸素・栄養を送る重要なはたらき＜ポンプ機能＞があります。
「心不全」は、この心臓のはたらきが弱ることによって引き起こされ、(息切れ)や(むくみ)などの症状が現れます。最初は無症状ですが徐々に症状が現れ、発作などを繰り返すと急激に進行します。
心不全は完治ができないため、日頃より食事や体力づくりに留意したり服薬・通院を徹底するなど、心不全と上手に付き合っていくことが大切になります。

心不全は、高血圧や糖尿病、不整脈や心筋梗塞などの心臓疾患、慢性腎不全、慢性閉塞性肺疾患、また貧血などの持病に大きく影響を受けます。そのため持病の治療・管理が大切です。

心不全は病状の経過によってA～Dの4つのステージに分類されます※右イラスト参照 症状が一旦良くなっても完治したわけではなく、悪化や改善を繰り返しながら徐々に進行していきます。そのため、服薬や日常生活の管理をすることで急激な悪化を予防します。

心不全の重症度評価



早めの受診を考えるサイン

- ・体重が増えた※毎日体重をはかりましょう
- ・足のむくみ
- ・食欲がない
- ・動いた時の息切れ
- ・疲れやすい・だるい

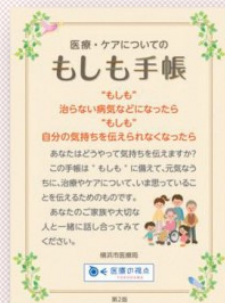
すぐ受診した方がよい時

- ・安静にしているでも息苦しい
- ・咳が出る
- ・横になると息苦しく座って過ごしている
- ・血圧がすごく高い、もしくは低い



心不全と診断されたら、上手に付き合うため心不全を悪化させないよう自己管理方法を知ることが最も重要です。また、それと同時に病状が悪化した時に備えることも同じくらい大切です。どのような治療やケアを望むのか、価値観や望む生活に基づき自身で選択し準備していきたいものです。横浜市では、その選択の実現を支援するツールとして「もしも手帳」をつくりました。お近くの地域ケアプラザなどでお配りしています。

～次号から、日常生活の注意点・自己管理方法などシリーズで特集していきます～



～フレイル予防教室のお知らせ～

新杉田地域ケアプラザ・磯子区ヘルスメイト・杉田地区センター共催

まるっとフレイル予防『杉田つながっ亭』

いくつになっても「やりたいことができる自分づくり」には＜フレイル予防＞が大切です！
本教室は、みなさまと一緒にフレイル予防の4つの柱(栄養・運動・口腔・社会参加)をまるっと学ぶスペシャル企画！
内容は、「ハマトレ体操」「お口とどの体操」そして1皿で栄養満点な磯子区ヘルスメイトさん手作りカレー＆ラッシーの試食もある「栄養」のはなしです。



日時:2025年3月4日(火)10:00～13:00
場所:新杉田地域ケアプラザ3階多目的ホール
対象:概ね65歳以上の方

※おひとり暮らしの方、高齢おふたり暮らしの方々大歓迎!!

参加費:200円(当日徴収・なるべく小銭でご用意ください)※定員20名
持ち物:タオル、飲み物

申込:お電話もしくは新杉田地域ケアプラザ窓口にて

045-771-3332 担当:永田 ※申込期間:2025年2月3日～2025年2月27日

注:感染症の流行状況によりやむを得ず講座を中止する場合があります



～今年度の開催講座の一部をご紹介します～



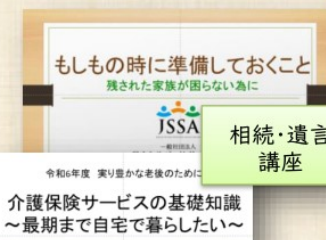
認知症サポーター養成講座



認知症の基礎理解と予防について



フレイル予防(健康づくり)教室など



実り豊かな老後のために



Men'sノルディックウォーキング・クラス



男★だん厨房～料理教室～

～今年度、まだ予定している講座やイベントがございます。
ご興味ございましたら、お気軽に新杉田地域ケアプラザまでお問合せください～