

心臓のメンテナンスは出来ていますか？

監修：日本医科大学千葉北総病院 内科学教授（循環器） 清野 精彦 先生

心臓は24時間、365日、休まず働き続けるからだのエンジンです。

心臓の状態を確認してみませんか。



階段や坂道等で
息切れ
しやすくなった。



ドキドキと
動悸がすることが
ある。



夜中にトイレに
よく起きるよう
になった。
足がむくむ。



セキやタンが出る。
夜中に
息苦しくなる。

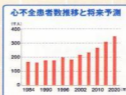
上記のような症状、心臓に不安のある方は医療機関の受診をお勧めします。

心不全の早期発見にはNT-proBNP検査が有効です。

NT-proBNPの血中濃度を測定する事により心臓のストレスを的確に知る事ができます。
血液検査で他の検査と一緒に簡単に測ることが出来ます。

働き盛りの人の心臓疾患は増加傾向を強めています。

生活習慣病・年齢からくる
心臓ストレスにより
心疾患は増加傾向にあり、
死亡率はがんに次いで
第二位／年間約20万人弱が
亡くなっています。



心不全患者数は約24万人で、
死因別患者数は、心疾患、
脳血管疾患が同半程度で、
両者を合わせると
1位の癌を追い越します。
突然死も多く、特に40～50歳以上の
働き盛りの人では注意が必要です。



社団法人 全国社会保険協会連合会

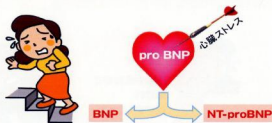
宇和島社会保険病院

心臓のメンテナンスは出来ていますか？

心不全の早期発見にはNT-proBNP検査が有効です。

心臓のポンプ機能が悪くなると血液が体内にうっ滞します。すると、下の方に水分(血液)がたまり、足がむくんできます。(指で足を押して跡が残ったままになりませんか?)夜中にトイレが近くなるのも、水分がたまりやすくなっているからです。水分がたまるのとまった分の水分も心臓は押し出さなければいけなくなり、心臓へより多くのストレスがかかり悪循環になります。

NT-proBNPはたまった水分を体外に出したり(利尿作用)、血管を拡張して血圧を下げる(降圧)など、心臓に対する負荷を軽減するホルモンの代謝産物です。何らかの要因で心臓にストレスがかかった時や、血液を押し出す力がなくなった時、心臓は自らホルモンを分泌してストレスをやわらげようとします。このNT-proBNPの血中濃度を測定する事により心臓のストレスを的確に知る事ができます。



心不全とは？

なんらかの原因により心臓のポンプ機能が低下し、全身の臓器に必要な血液を供給することができなくなった状態です。肺または身体に血液がうっ血(血液が滞ってしまっている状態)をきたし、呼吸困難、全身倦怠感、運動耐容能低下などの生活機能に障害を生じた状態です。自覚症状は労作時の息切れ、呼吸困難、浮腫などが特徴ですが、加齢にともないそのような症状に対する自覚がとぼしくることが多いのです。

心臓ヘルスケアチェック

- 夜案に眠れますか
- 炊事やホウキで掃除ができますか
- 自分でフンを敷けますか
- ラジオ体操をしても平気ですか
- 普通の速度で(時速4km)平地を100~200m歩いても平気ですか
- 庭いじり(軽い草むしりなど)をしても平気ですか
- 一人で風呂に入れますか
- 普通の速度で2階まで昇っても平気ですか
- 平地を急いで200m歩いても平気ですか
- 早歩きを300~400mしても平気ですか

3つ以上該当するものがあれば心不全要注意です

生活習慣病チェック

- タバコをよく吸う
- 食べるのが早い
- 塩辛いものが好きで、よく食べる
- 肉や脂っこいものが好きで、よく食べる
- ものごと白黒ハッキリさせないと気が済まない
- 直接は言えないが、無責任な人は許せない
- 仕事などで、他人と競争気持ちは強い
- こうすべきと思ったら、徹底的にやろうとする
- 忙しい日々だ
- 睡眠不足(1日平均6時間以下)である

該当が多い方は生活改善等を心がけましょう



社団法人 全国社会保険協会連合会

宇和島社会保険病院

〒798-0053 愛媛県宇和島市賀古町2-1-37

TEL 0895-22-5616