医療法人　橘会　東住吉森本リハビリテーション病院

～ つなぐ ～

2023.1
Vol.22

心不全って？ ～症状やリハビリのお話～

前回は「頚椎症」について紹介をしましたが、今回は「心不全」についてのお話です。心不全には「心筋梗塞」「弁膜症」「心筋症」など様々な病気があります。その中でも、よく耳にする機会がある「心不全」についてのご紹介をします！

1. 心不全とは？

日本循環器学会が出しているガイドラインには

> **なんらかの心臓機能障害、すなわち、心臓に器質的および/あるいは機能的異常が生じて心ポンプ機能の代償転機が破綻した結果、呼吸困難・倦怠感や浮腫が出現し、それに伴い運動耐容能が低下する臨床症候群**

と書いてあります。

つまり、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、生命を縮める病気のことを心不全といいます。

2. どのような症状（自覚症状）がでるの？

初　期

- 息切れ
- 疲れやすさ
- 食欲不振
- 嘔吐
- 体重増加
- 動悸
- 脱力感
- 便秘
- 足のむくみ
- 頻尿、夜間多尿
- 意識障害　など

安静時は無症状なことも多い

重症化

- 夜間の呼吸困難
- 起坐呼吸
  （寝ているよりも座っている方が呼吸しやすい症状）

安静時でも動悸や息切れが生じる

ただし、以上の症状はいずれの患者様にも等しく認められるものではなく、自覚していない場合も多いため注意が必要です。

3. どんな原因で起こるの？

- 心臓にある血管が詰まったり、細くなってしまう心筋梗塞や**狭心症**
- 動脈硬化や塩分の摂り過ぎなどが原因の**高血圧**
- 心臓の部屋を分けている逆流防止弁が障害される**弁膜症**
- 心臓の筋肉に異常が起こる**心筋症**
- 拍動のリズムが異常になる**不整脈**
- 先天的な心臓の病気

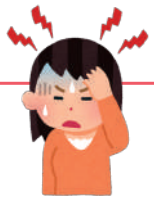
など様々な疾患が原因となって生じます。

○ 予防するには？

心不全は「食事」「運動」などの生活習慣の管理や心不全の危険因子に対する適切な治療、服薬など、さまざまな方面からの方法により、発症・進行（増悪）・再発を予防することができます。

～代表的な予防方法～

高血圧



高血圧の治療は心不全の発症を抑え、寿命を延ばすことにつながります。減塩や減量などの生活習慣の改善に加えて、血圧を下げるお薬（降圧剤）による服薬治療を行います。

肥満・糖尿病

肥満や糖尿病は心不全の発症リスクに関連していると言われています。減量や運動療法、一般的な生活習慣の改善に加えて服薬治療による予防方法があります。

喫煙

喫煙は心臓病の危険因子であり、心不全患者において禁煙が死亡率や心不全を含む心臓病の再入院率を軽減させると言われています。そのため喫煙者に対しては禁煙治療が強く推奨されています。

運動不足

運動習慣に関する研究で『運動量と心不全の発症リスクが関係する』と報告されています。

一週間に3回以上、少し疲れる程度の運動を50分間行っている人は、運動を行っていない人と比べると心不全のリスクが１０％ほど低下すると報告されています。

アルコール

アルコール摂取量は心不全の発症率に関与しており、約1～2杯のドリンクであれば、身体に保護的に働くとされています。それ以上の飲酒は心不全発症率を上昇させる可能性があると言われており、多量の飲酒はアルコール性心筋症の原因となり、その場合には断酒が必要となります。

豆知識

心不全に効くことが期待される食べ物は？

心不全があると自立神経系の中の交感神経が優位になりやすくなります。
これにより不眠や疲労回復の遅れなど様々な症状が出現してしまいます。

- ビタミンＢ群・・・豚肉
- ビタミンＣ・・・・緑黄色野菜や果物
- ビタミンＥ・・・・ナッツ類
- マグネシウム・・・納豆や海藻

これらは自律神経系の安定に効果があると言われています。

○ どんなリハビリをするの？

心不全の患者さまは、骨折や脳梗塞などの病気やケガの患者さまと違い、「動作（寝起きや歩行など）」ができないといった症状は少なく、「動作ができるけど、すぐに疲れてしまう」といった症状の方が多くみられます。そのため心不全のリハビリでは、体力・自信の回復や再発防止のために体力をつけるリハビリが主体となります。

当院でも心臓リハビリが始まりました！

上で説明した「心不全のリハビリ」ですが、当院でも心臓リハビリテーションとして10/1から始まりました。具体的な心臓リハビリとはどんなものか？説明していきましょう。

1. まずは身体の状態などを把握するためにリハビリで一般的な検査（関節可動域測定や筋力検査）などを行います。

2. その後心臓リハビリ特有の検査である「CPX（cardiopulmonart exercise testing）」という検査を行います。

3. CPXの検査結果から患者さまそれぞれに合った運動プログラムを設定し、実施していきます。
その他に生活指導や食事指導、禁煙指導などを患者さまだけではなく、ご家族さまとも協力しながら進めていきます。

CPXって？

専用のマスクと心電図を装着しながら自転車漕ぎを行うことで、安全に運動ができる最大値を知ることができる検査機器です。
この最大値を知ることでリハビリでの負荷量や生活の中で行える動作などが具体的に見えてきます。

～ AED について～

いつ誰に訪れるか分からない、
大切な人のいざという時に、
その人の命を救えるように

日本では年間で約7.9万人、1日に約200人の方が心臓突然死で亡くなられています。その原因の多くは心室細動と言われており、救命には迅速な心肺蘇生と電気ショックが必要です。ショックが1分遅れる毎に救命率は10%ずつ低下すると言われています。

そこで今回は、その電気ショックに用いるAEDの使用方法についてご紹介させていただきます。

焦らなくても大丈夫です。落ち着いて、AEDの指示に従いましょう。

使用方法

今回は当院に設置しているAEDを例に説明させて頂きますが、その他のAEDにおいても、基本的な操作手順に大きな違いはありません。

① **【フタをあける】**これにより自動でAEDの電源がONになります。

② **【電極パッドを胸に貼る】**AEDから流れる音声による説明に従い、パッドを胸に貼り付けます。

そうすると、自動で心電図の解析が始まります。あせらず、声の説明に集中しましょう。電気ショックが必要かどうかもAEDが判断してくれます。

③ **【ショックボタンを押して、電気ショックを実行】**電気ショックが必要であれば、AEDより指示があります。

『除細動が必要です ⇒ 充電中です ⇒ 放電します、患者から離れて、点滅ボタンを押してください』

電気ショックを行った後も、基本的にAEDから聞こえる指示に従い、救急車の到着を待ちましょう。

穴埋めクイズ

① ぱ / お □ ち / り

② こ / ひ □ で / は

③ た / さ □ ふ / こ

④ ま / た □ き / く

⑤ さ / み □ ん / な

⑥ お / か □ ん / ん

2つの単語が成立するように中央の□にひらがなを入れてください

2023

答えは次のページの下部を見て下さい！

院長コラム　シリーズ㉑

頭痛、肩こり、直立二足歩行

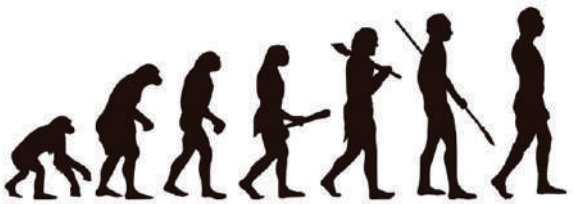
東住吉森本リハビリテーション病院
院長　服部　玲治

日頃、寒さがつのります。冷えると首も腰も膝も痛むし、肩がこって頭痛もつらい、身体のそこかしこに堪えますね。私も寄る年波に勝てず、きしむ身体を恨めしく思いますが、人間だもの、仕方がないのです。

背椎動物は魚類でも哺乳類でも、背骨（背柱）は地面と平行、体の軸は水平です。しかし、人類は何を思ったのか体軸を90度回転させて二本の足で立ち上がり、地面と垂直位になってしまいました。背椎動物の基本設計を根底から覆すようなことをしています。鳥やカンガルーなど二足歩行をしている動物はいますが、体軸はただ傾斜しているだけで垂直になったわけではありません。二足歩行と人類の直立二足歩行とは全く別物です。

直立二足歩行は、重力下で生きる身体としては全く理にかなっていません。四本の足で水平に胴体を支えていれば、背骨と足にかかる重力の負担は少ないのですが、縦に真っ直ぐ身体を支えると、頭から重さが順次、背骨、足へとのしかかり、首も肩も腰も股関節も膝関節も、そりゃあ痛くなりますよね。さらに内臓も大問題です。四本足は、内臓を背中から吊って固定出来るし、お腹で受け止めることも出来ます。立った身体では、内臓を膜でどうにかこうにか固定しながら、骨盤で受け止めなければならないのですが、骨盤の下には肛門や出産口の排出孔があるのですからかなり無理筋です。骨盤の上半分は内臓を支えるためお椀のように大きく広がっています。しかし、下半分は閉じるわけにはいかず、出来るだけすぼまってはいますが、それでも骨盤内の子宮、膀胱、直腸などは身体の外に出てしまい易いですし、さらに無情なことに、すぼまったことで産道が狭くなり、お産が大変になりました。何とも中途半端です。他にも、胃下垂、痔、立ちくらみ、足がむくむなど直立二足歩行のデメリットは枚挙にいとまがありません。こんな無茶苦茶な動物は他にはいません。

どうやって直立二足歩行になったのかは、教科書にも載っていた「人類進化の行進図」として有名な図で示されるように、チンパンジーのような類人猿のこぶしを付いて歩くナックルウオークから徐々に腰を伸ばしていき直立二足歩行に至ったと考えられてきました。しかし、化石の研究から現在の見解はそうでは無いようです。体の大きい類人猿は、木の枝が折れないように体重を複数の枝に分散させるために、前足を手にして枝につかまって立ち上がり、樹上で二足歩行を進化させていったというのです。地上で手をもっと自由に使用するために常に二足歩行するようになり、手に持った物を遠くに運ぶために直立二足歩行するようになったというような、地上での目的を果たすために進化したという訳では無く、地上に降りたクオリティーの高い類人猿が最初からなんとなく直立二足歩行が出来ちゃったということだそうです。最近読んだ本では、チンパンジーは地上に降りて、二足歩行からナックルウオークを移動手段して選択し、人類とは違う方向にむしろ進化したのだと考察していました。その方が身体の構造上の負担は少ないでしょうね。偶然にも人類はこの無茶な身体の構造のおかげで、重い頭を支えることが出来たので脳の肥大化が可能となり、喉の空間が広くなったので言語によるコミュニケーションが可能となりました。手や言語の使用は相乗的に大きな脳の発達を促すこととなり、特に我々、現生人類＝人間は、他の動物と比べて突出した知能を獲得して文明を築きました。しかも、驚くべきことに、他の動物は進化した後、長い間同じ状態で留まるものですが、人間の進化は止まることなく今も続いています。猿も熊も狼も何百万年も同じ姿で同じ生活をしているのに、原始時代の人と現代人の違いは歴然としています。私の生きている時間でみても、子供の頃にはパソコンもインターネットもスマホもSFの世界の話でした。もしかしたら人間の本当の無茶は、身体の構造では無く、終わることの無い進化なのかもしれません。もはや自分達の許容を超えた進化に心が悲鳴をあげ、脳が痛みという警告を発しているのではと思ったりもします。今更身体の構造に文句を言っても仕方ありませんが、せめて人間社会の激しい変化に翻弄されずに、健康な心で生きていきたいものです。



穴埋めクイズの答え … ① せ ② の ③ い ④ す ⑤ か ⑥ て

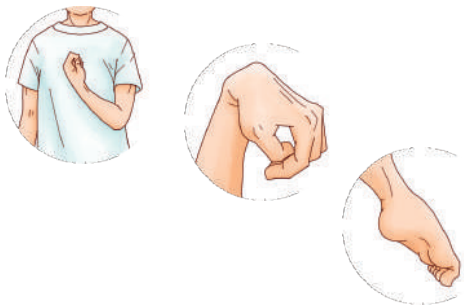
高次脳機能専門外来

患者様のニーズに合わせ、高次脳機能の底上げや就労支援、自動車運転再開などの支援を行っています。ご利用いただくには、かかりつけ医の紹介状が必要となります。

ボツリヌス外来

水曜午後　完全予約制

手足がつっぱり、筋肉が緊張して動かしにくいその症状、脳卒中の後遺症である「痙縮」の可能性があります。発症から時間が経っている場合でも諦めずにご相談下さい。



装具外来

装具に関するお悩みはありませんか？

当院では義肢装具士と協力し装具の修理や再作成、現状の状態に合う調整を行います。あなたの身体に合った装具でより良い生活が送れるように全力でサポートします。<火曜午後１時 完全予約制>

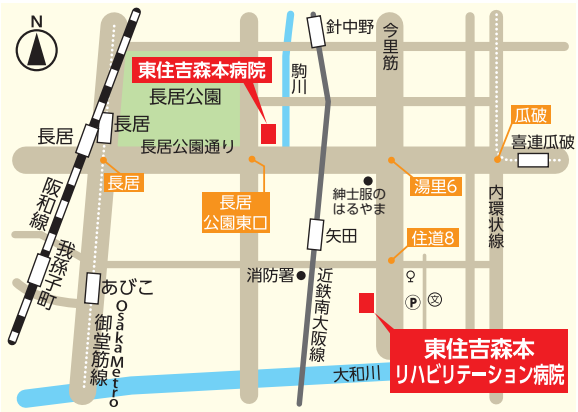
広報からのお知らせ

Instagram 始めました！！

入院してみないとわからない病院での生活や医療に関する情報を更新しています。是非ご覧ください！

MORIMOTO.REHA.HP

病院概要

〒546-0022　大阪市東住吉区住道矢田 4-21-10
TEL　06−6701−2121（代表）
　　06−6701−2200（リハ科直通）
URL　https://www.tachibana-med.or.jp/morimoto-riha/

<病院までのアクセス>
✿近鉄南大阪線　矢田駅から徒歩　約 15 分
✿大阪シティバス　天王寺から住道矢田下車　約２分
✿北港観光バス　西田辺から住道矢田８丁目下車　約３分