

1. 心臓病について

動脈硬化を基本とした狭心症・心筋梗塞が、豊かな食生活や便利な生活により日本で増加しています。近年の調査でも、心臓病はがんに次いで、日本人の死因の第2位を占めています。

① 病気を理解すること

狭心症や心筋梗塞といった病気は、病院での内服などの治療で、症状は落ち着きますが、原因となる全身の動脈硬化が治ったわけではありません。それを進行・再発させないためには、生活習慣を変える必要があります。放置すると動脈硬化が進行するだけでなく、心臓のポンプ不全（心不全）をきたします。

心不全になると、ストレスに弱くなり、全身の疲れ・息切れが出やすくなります。

大切なことは患者さん自身が病気を正しく理解し、発作を引き起こす誘因を1つでも減らすために日々努力することです。

②自分でできる観察の仕方

毎朝体重を測る

血圧、脈拍を測る

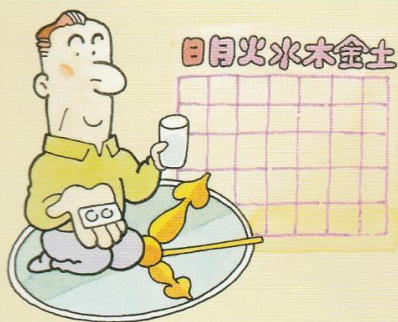
むくみの程度をみる

測定した体重、血圧、脈拍の値やむくみの程度は、記録するようにしましょう。

③心臓病を悪化させる原因は？

1

服用中止や飲み忘れ



2

生活、食事などの不摂生

暴飲暴食、塩分のとり過ぎ、
過労に注意しましょう。



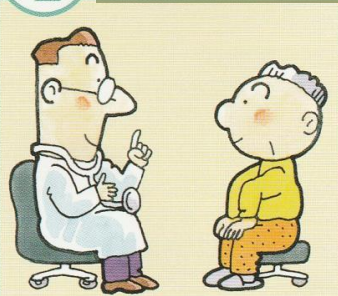
3

かぜ、気道感染などの感染症



4

基礎疾患の増悪



5

高度のストレス

