



◆うっ血性心不全の症状

●高齢者の特殊事情

心不全とは、さまざまな原因により心臓のポンプ機能が損なわれた状態を指します。心臓は全身に必要な血液を送り出すポンプですが、このポンプのはたらきが低下して肺や末梢の組織にむくみが生じて、息苦しく感じるのがうっ血性心不全です。うっ血性心不全の主な症状は、呼吸困難です。肺の病気でも呼吸困難の訴えは多いのですが、心不全では肺のむくみに基づくため、就寝後しばらくしてから苦しくなるといって“夜間発作性呼吸困難”や、上半身を起こすと少し楽になるという“起座呼吸”の症状が特徴です。しかし、高齢者では、このような典型的な症状よりもむしろ、全身のたるさや食欲の低下、便秘、活動の低下などといった一般的な症状だけが表に出ることが少なくなく、注意しなくてはなりません。さらに、動脈硬化が進んでいる場合が多いため心臓から送り出される血液が少なくなり、脳への血流も損なわれやすくなります。このため、めまいや不穏、見当識障害、錯乱などの精神・神経症状が出やすいことも高齢者の特徴です。高齢者でうっ血性心不全を起こす病気は、虚血性心疾患、高血圧性心疾患、弁膜症、心筋症などさまざまですが、日本では高血圧性心疾患と虚血性心疾患が多いといわれています。

●その他の重要事項

①増える心不全の高齢者

高齢になると、1回の心拍の間に心臓から送り出される血

液量は、年齢が1歳増えるごとに約1%ずつ減る、すなわち心臓の予備の力が少なくなっていくといわれています。若いころには心不全を起こさなかった心臓。ポンプも、年を重ねることにその予備の力が少なくなり、ついには心不全を起こしてしまうこともあります。そのなかには、血液を送り出す収縮能は保たれていても、心臓の筋肉が硬くなり、拡張する力が低下することによって起こる拡張性心不全があり、高齢者、とくに女性に多いことが知られています。また、近年、飛躍的に治療法が進歩したために、心臓の病気を発症しても助かって、病気をもったまま高齢期を迎える人たちが増えていきます。

②寝たきりになりやすい

うっ血性心不全の治療の原則は、一般には服薬、塩分制限と安静です。ただし、高齢者で注意しなければならないことは、安静を保つことで下肢の筋肉を使わなくなるために筋肉が萎縮を起こして、歩けなくなったり杖が必要になったりすることです。医師と相談しながら、心臓の機能にあった日常生活を送ることが大切です。

③心不全を悪くさせないために

薬の正しい服用や食事制限が不十分など、病気以外の日常生活上の問題が原因になって心不全が悪くなることが少なくありません。

■ケアのポイント

心不全の悪化を防ぐには、塩分の制限や体重の管理、激しい運動やお酒をひかえるなど、日常生活の管理が極めて重要であることはいうまでもありません。



【回答】穴埋め漢字・①荷 ②害 ③菓 ④章 ⑤王 ロスワード・ウナジュウ

人と、ひとが心から。



さくら・介護ステーションとやま南/富山南鍼灸院
富山市掛尾町249 スペースイン掛尾3F

TEL076-481-6239
FAX076-481-6246

第 134 回 脳のトレーニング

■穴埋め漢字

マスに1字の漢字を入れて、
4つの熟語を完成させます。
※矢印の方向で作ってください。

①

入
↓
物 ← □ ← 重
↓
台

④

句
↑
節 ← □ ← 印
↑
文

②

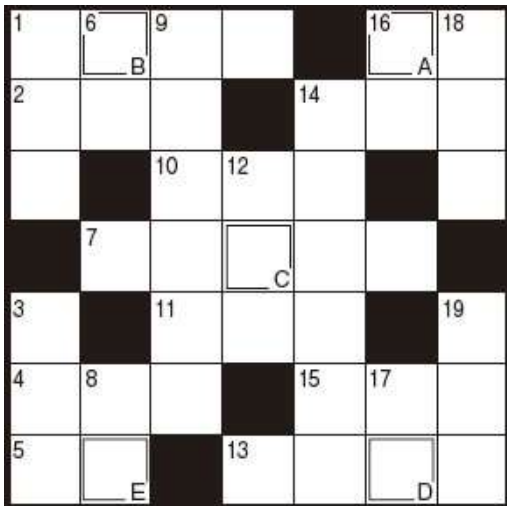
有
↓
水 → □ → 虫
↑
公

③

子
↑
銘 → □ → 糖
↑
氷

⑤

位
↑
宮 ← □ ← 大
↑
国



★ヨコのカギ

- 織り姫とひこ星が出会います。
- ジャズ～の演奏を聞きに行った。
- 夕張産が有名な果物。
- 手のひらの裏側です。
- 平面は二次元、立体は～。
- カタカタと布を縫います。
- 東京に住んでいる人のこと。
- ～の塔は沖縄県糸満市にある慰霊塔です。
- 親と子の顔が似る理由。
- 島根県の県庁所在地である市。
- カラオケに行って楽しむもの。

■クロスワードパズル



★タテのカギ

- 火を付けて一服。
- ぬめりの強いきのこ。
- カレーに添えることもあるインドのパン。
- キャンドルからぽたりと垂れます。
- シャトルを打ち合う球技。
- みそ汁の具に使われる二枚貝。
- 金時、ウズラ、手亡といえは何の豆？
- 考え事をする際に組む人もいます。
- 明ければ夏本番。
- もう着ない服が、～の肥やしになっている。
- 行きはよいよい、～は怖い。



A B C D E

□ □ □ □ □