



◆うっ血性心不全へお年寄りの病気◇

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。心臓は全身に必要とする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。

●症状

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う“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、全身のだるさや食欲の低下、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、狭心症や心筋梗塞、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。

●治療とケアのポイント

急に呼吸困難が生じた場合や、血圧や意識の低下を伴うよう

な重い場合には、CCUに入院します。血圧や心電図、状態によっては心臓カテーテル検査を行い、酸素、利尿薬、心臓のポンプを強める強心薬などが使われ、重篤な状況を乗り切るために一時的に機械による呼吸が必要になることもあります。比較的ゆっくり症状が進行する場合は、内服治療が中心になります。以前から、余分な水分、塩分を排出するために利尿薬や、心臓のポンプ作用を強めて心拍を安定させるためにジゴキシンが使われてきました。さらに近年、心臓のポンプ機能を長持ちさせ、心不全の高齢者の生存率を高めるアンジオテンシン変換酵素阻害薬や α 遮断薬などが、効果のある薬として比較的早期から用いられるようになってきました。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までもありません。

●増える高齢者の心不全

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、年を重ねるご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。

その他重要事項

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生活を送



【回答】 穴埋め漢字・①破 ②難 ③非 ④講 ⑤始 クロスワード・ナツマツリ



さとら・介護ステーション

とやま南
高岡四屋
福井北

富山市黒崎291
高岡市四屋1868 コンチネンタルスカイハイツ101
福井市経田2丁目1001 フェルティ経田102

TEL 076-481-6239
TEL 0766-73-2914
TEL 0776-89-1904

第 159 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

看 ↓
走 → □ → 棄
↓
局

④

開 ↓
補 → □ → 演
↓
義

②

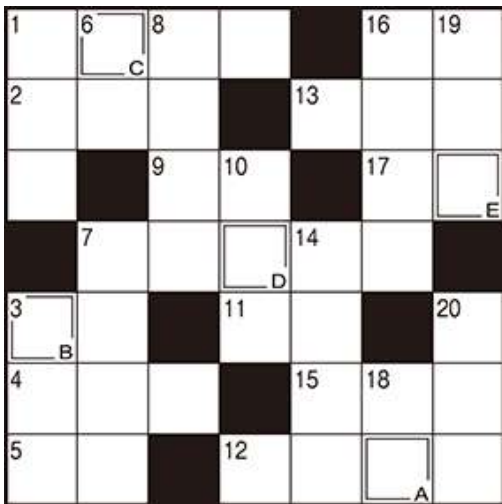
一 ↓
苦 → □ → 解
↓
局

③

似 ↓
是 → □ → 常
↓
情

⑤

開 ↓
原 → □ → 点
↓
動



★ヨコのカギ

1. 夏らしい黄色い花。
2. 爪を削って整えるときに使います。
3. アサガオやヘチマが伸ばす物。
4. 天気予報では雲のマークで表されることが多い天候。
5. コンパスだときれいに描けます。
7. サッカーの主審が吹きます。
9. 舌で感じます。
11. ウミウシも実はこの仲間。
12. プラスの反対。
13. UAEとも呼ばれる～首長国連邦。
15. 卵を英語でいうと。
16. 定期券を入れた～ケース。
17. あの2人はどうも～が合わないようだ。

■クロスワードパズル

★タテのカギ

1. 水着の痕がついたり皮がめくれたり。
3. 学校の教室に並べます。
6. 酒などを量る四角い容器。
7. ミノ、ハツ、センマイといえは。
8. 全生徒中の男子生徒の～を計算で求めた。
10. お盆休みに帰る人もいます。
14. プールで習うことのひとつ。
16. ビーチ～を広げて日陰をつくった
18. 一般的に縄より太め。
19. バットを持って1人でもできる練習。
20. 肩のこりを～。



A B C D E

--	--	--	--	--