

令和7年度第1回介護・看護合同学習会

循環器疾患を正しく理解しよう。



訪問看護ステーションえがとど
管理者・看護師 柏瀬 郁也

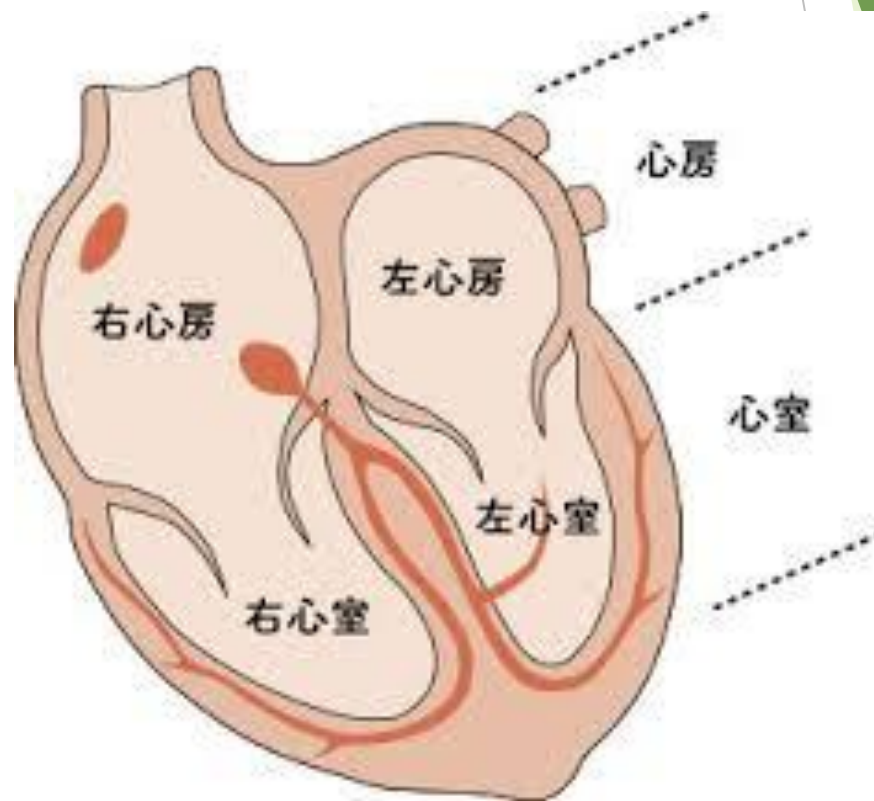
甘く見てはいけない心不全

- ▶ 心不全はがんの次に死亡数が多い病気です。
- ▶ 死因 1位 悪性新生物 2位 心疾患 3位 老衰 4位 脳血管疾患
- ▶ 40歳以上の5人に一人が心不全を発症するといわれています。
- ▶ – その中の50%が5年以内に亡くなるといわれている。
- ▶ 心臓の機能は一度失われると改善しないことがほとんど。
- ▶ 2030年には130万人になるといわれています。あと5年です。
- ▶ 本日はその心臓のSOSサインを勉強していきます

心臓のしくみと働き

- ▶ 心臓は全身に血液を送り出すポンプの役目をしています。心臓の重さは、成人で約200～300グラムで、握りこぶしくらいの大きさです。

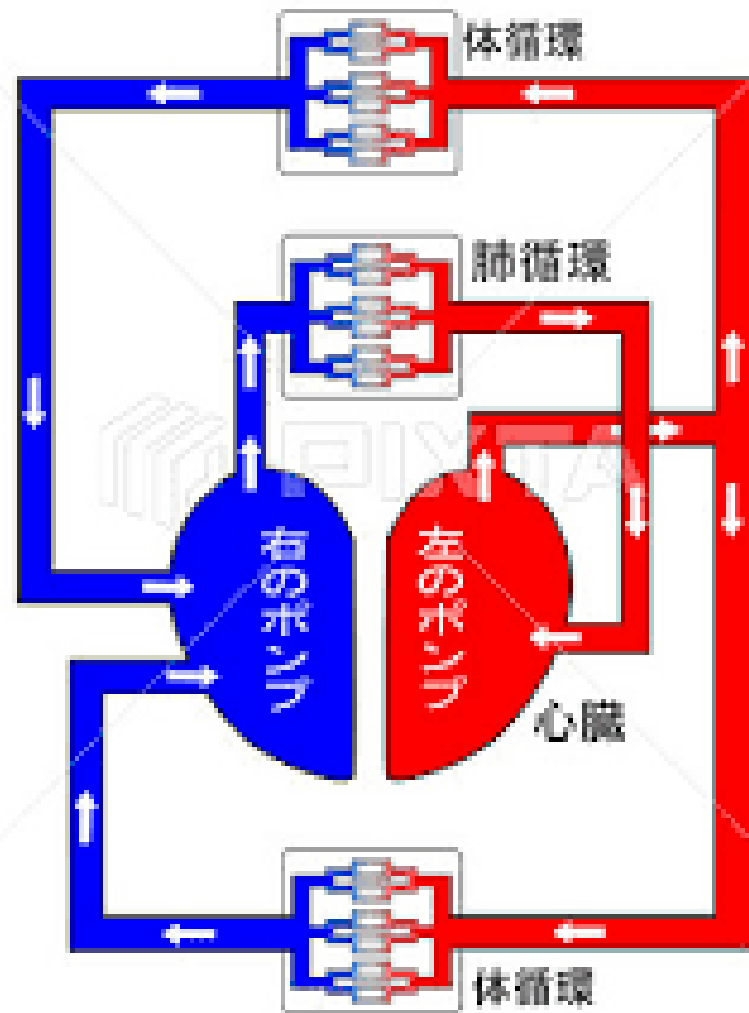
心臓は右心房、左心房、右心室、左心室の4つの部屋にわかれ、右心房と左心房の間には心房中隔、右心室と左心室の間には心室中隔という壁があります。心房と心室の間には弁があります。弁はポンプの動きに応じて開閉し、血液の逆流を防ぎます。心臓は365日休まず働く臓器です



心臓のしくみと働き

- ▶ 心臓はほとんどが心筋という筋肉でできています。この心筋のもつ強い力によって心臓のポンプ作用が起こり、全身に血液を送り出します。血液の循環には、左心室から送り出された血液が全身をめぐる経路と、右心室から送り出された血液が肺を通して左心房に戻ってくる2つの経路があります。

体の血液循環



心臓のしくみと働き

- ▶ 健康な心臓は、1分間に60～100回程度の規則的な収縮を繰り返しています。心臓がこの収縮を続けるために必要な酸素と栄養素を心筋へ運ぶのが、心臓の表面をとりまく3本の冠動脈です。
- ▶ さらに、心臓には電気信号を発生させ、それを素早く伝え、心筋を収縮させるシステムが備わっています。これらのシステムによって、心臓のポンプは円滑に動いています。

心不全とは？

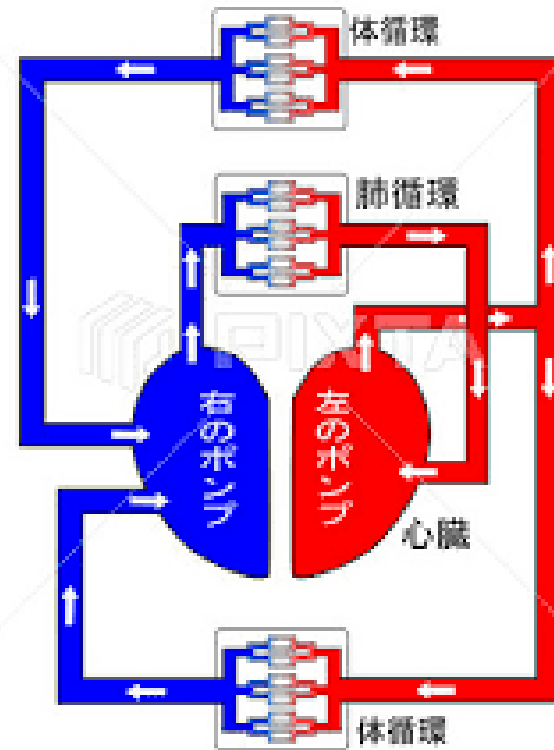
- ▶ 「心不全」という言葉は病気の名前ではありません。心臓の機能が低下して、体に十分な血液を送り出せなくなった状態を「心不全」と呼びます。心臓のポンプ機能が低下し、肺や全身に必要な量の血液を送り出せなくなるため、他の臓器に異常が起きたり、心臓が正常に働かなくなったりするといった現象が起こります。心臓病以外にも、様々な病気によって心不全の状態が引き起こされることがあります。

左心不全になるとからだはどうなる？

左側の心不全（左心不全）

- ・ 肺に症状が出ます。渋滞が起きる。
- 肺水腫になり呼吸困難。溺れたような呼吸困難。
SPO2低下やチアノーゼの出現。
迷わず救急搬送
夜間に症状が出ることが多い。
一寝ている状態になると全身の静脈量が増えるため。
上体を起こすと症状が緩和することがある。

体の血液循環



pixta.jp - 26963611

右心不全になるとからだはどうなる？

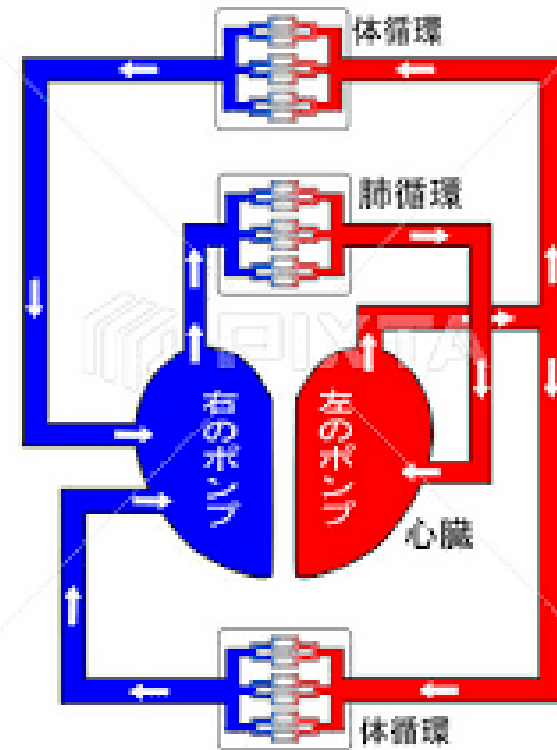
右側の心不全（右心不全）

- ・全身から戻ってくる手前で症状が出ます。

首の血管が腫れます。経静脈怒張

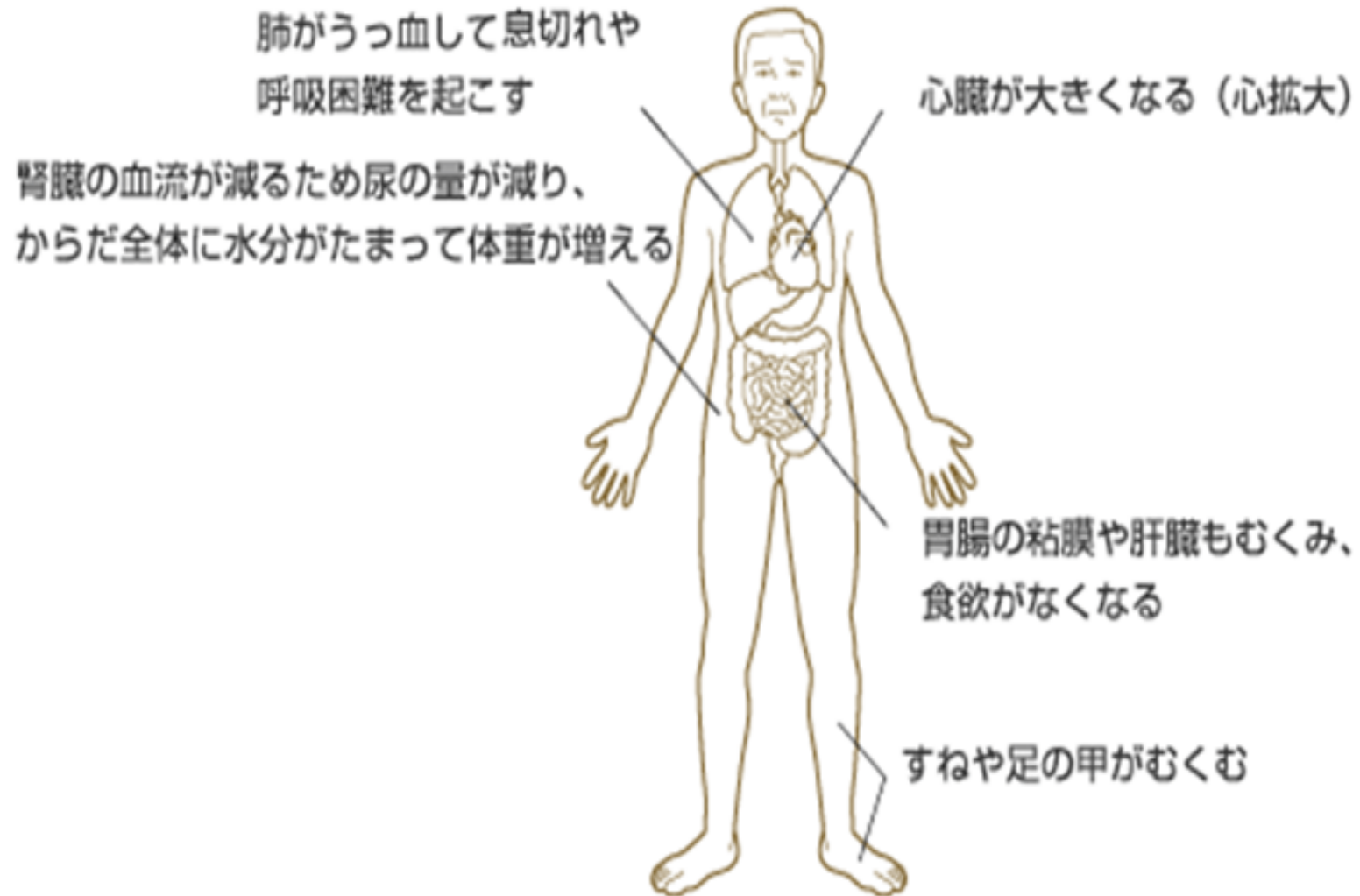
下肢の浮腫の出現。ほかの病気の可能性もあるので注意が必要。

体の血液循環



pixta.jp - 26963611

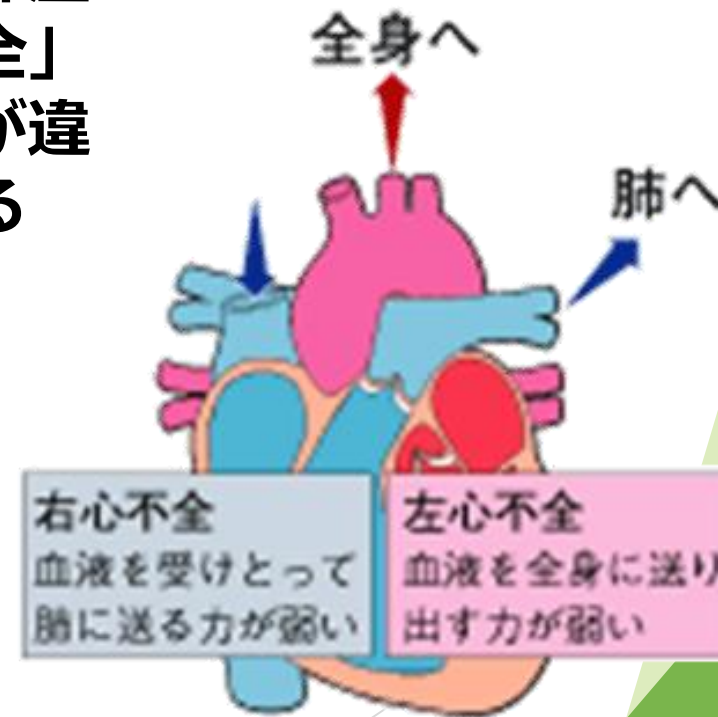
心不全になるとからだはどうか？



心不全の種類

右心不全か？左心不全か？

心臓には4つの「部屋」があります。その4つのうち、左側の部屋の機能が悪くなったものを「左心不全」、右側の部屋の機能が悪くなったものを「右心不全」といい、それぞれであらわれる症状が違います。両方の部屋の機能が悪くなる「両心不全」になることもあります。



日常生活のチェックポイント

日常生活全般

心不全を悪化させない日常生活を送ることが大切です。まず自分の病気の状態についてよく理解し、**毎日の体重測定、塩分や水分の制限、服薬等、病院で指示された自己管理をしっかりと続けることが何よりも重要です。**また、症状が悪化したときの対処法も身につけておく必要があります。高血糖、高血圧、脂質異常等で心臓に負担をかけないように、生活習慣を管理できれば、症状が改善することも期待できます。

一人では管理が難しい場合にはご家族の力を借りたり、高齢の方の場合には訪問看護師等を利用する等の対策を検討しましょう。

心不全のリハビリ

- ▶ 運動していいの？と考えられてる方は多いかもしれません。
いまでは運動をした方が経過が良いと言われています。
- ▶ 心不全の治療は薬物療法、禁煙、食事療法、適切な運動。
- ▶ 運動効果は①心臓への効果②運動能力への効果③筋疲労に対する効果
④心不全の原因管理の効果⑤内因的な効果⑥精神面での効果

運動（リハビリ）は有酸素運動を中心とした運動を続けることで自律神経や血管の機能を是正し、心不全の悪化による再入院を防ぐことができることが明らかになっています。

※循環動態を理解し心不全の方々の再入院を減らしていきましょう。