

●心不全①〜心不全とは〜

最近コマローシャルで、心臓病にまつわるメッセージを見る機会が増えてきている事にお気付きでしょうか？これは12月1日から施行された『健康寿命の延伸等を図るための脳卒中、心臓病その他の循環器病に係る対策に関する基本法』が影響しています。

そんなに国を挙げて取り組むべき状況なのか、疑問に思われる人もいるかもしれませんが、実は日本の循環器病の死亡数は、がんに次いで2番目に多いと報告されているのです。その中でも近年死亡者数が急増している「心不全」について4回にわたって紹介します。

心不全とは、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、生命を縮める病気です。心臓は全身や肺に血液を送り、送った血液を受け取るポンプです。心臓が機能するには、①血液を押し力強さ(収縮能)、押し出す回数(心拍数)、②心臓の出入り口の太さ(弁膜能)、血管の硬さ(血管抵抗)、③心臓が血液を受け取る柔軟性(拡張能)、各々が正常である必要があります。どれか1つ機能が失われるだけで心不全が起こってしまうのです。

心不全になると息切れやむくみ、体重増加といった症状が出現します。息切れは数カ月単位で徐々に起こるもの(以前登っていた坂道が登れなくなつたなど)から、突然起こるもの(さっきまでテレビを見て大笑いしていたのに、急に息苦しくて青ざめ始めたなど)まであります。むくみは下肢左右対称に現れ、指で押すと跡が残るといった特徴があります。また2、3日で3kg以上の体重増加が起こることも特徴の一つです。

心不全になっても多くは適切な治療で症状は一旦改善しますが、心機能は完治することはなく、ぶり返すことがあります。そして悪化と改善を繰り返しながら進行するといわれています。心不全で入院したことのある人は5年間に約半数の人が亡くなるともいわれています。

今回は心不全について紹介しました。次回は心不全の原因となる病気について紹介します。

【岩国市医師会】

食推さんの

食べてみんさい

おいしいけえ！



寒い日にぴったり♪

カブとシーフードのミルク煮

材料 (4人分)

- ・カブ(葉付き)…2個
- ・スキムミルク…40g
- ・中華スープの素…小さじ1
- ・コショウ…少々
- ・水…2カップ
- ・片栗粉…小さじ2
- ・シーフードミックス…100g
- ・水…小さじ2

A

●エネルギー 76kcal/人 ●食塩相当量 0.7g/人

作り方

- ①カブは8等分してAと共に鍋に入れ、火に掛ける。
- ②沸騰したら、4cm幅に切った葉も加えて5分煮る。
- ③カブが柔らかくなったら、シーフードミックス、スキムミルクを加えて一煮立ちさせる。
- ④コショウを振り、水で溶いた片栗粉を回し入れ、

とろみを付ける。

★ひとことポイント★

小松菜、シメジ、長ネギなど冷蔵庫にある残り物の野菜でもおいしくできます。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会