

●心不全②〜心不全の原因となる病気について

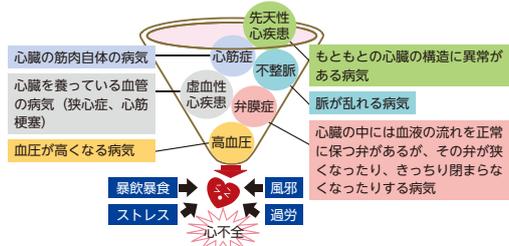
前回は心不全の概略についてお話ししました。心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。実は心不全になるためには素地となる病気が存在します。前回もお話ししましたが、心臓は全身や肺へ血液を送り、送った血液を心臓内に受け取るポンプの機能を担っていますが、ポンプが機能するためには図1のようにA拡張能、B収縮能および心拍数、C弁膜能が必要となります。これらの機能が1つでもひどく失われる事により心不全が起こってくるのです。

心不全の素地となる具体的な原因としては、①血圧が高くなる病気(高血圧) ②心臓の筋肉自体の病気(心筋症) ③心臓を養っている血管の病気(心筋梗塞) (十分に心臓を養えていないために起こる) ④脈が乱れる病気(不整脈) ⑤もともと心臓の構造に異常がある病気(先天性心疾患) ⑥心臓の中には血液の流れを正常に保つ弁があるが、その弁が狭くなったりきつちり閉まらなくなったりする病気(弁膜症) などがあります。心臓のポンプ機能としては①はA、

(図1) 心臓ポンプ機能について



(図2) 心不全を引き起こす素地となる疾患と心不全



【岩国市医師会】

次回、どのようにして心不全は診断されるのか、その診断方法について紹介してみようと思います。

②③④⑤はB、⑥はCのそれぞれの機能が失われる事を指します。ただ、これらの機能が失われればすぐ心不全になるわけではなく、心臓はこのような機能不全から常に平常を保つよう代償機能を持っているのです。予備能といわれますが、この予備能が感染症やさまざまなストレスによって心不全の引き金を引いてしまうのです。(図2)

食推さんの

食べてみんなさい

おいしいけえ!



旬の白菜を使った1品

白菜の中華風あえ物

材料 (4人分)

- ・白菜(芯のみ) …200g
 - ・水菜…30g
 - ・ピーナツ…40g
 - ・ニンニク…1かけ
 - ・ごま油…大さじ1
- A
- ・酢…大さじ3
 - ・砂糖…大さじ1/2
 - ・塩…小さじ1/3
- B
- ・乾燥サクラエビ…8g
 - ・赤トウガラシ (斜め薄切り)…1本

●エネルギー 114kcal/人 ●食塩相当量 0.6g/人

作り方

- ①白菜の芯は繊維に沿って5cm長さに切り、水にさらしてパリッとさせ、水気をよく切る。水菜も5cm長さに切る。ピーナツは粗く刻む。
- ②ボウルにAを入れてよく混ぜる。
- ③フライパンにごま油とスライスしたニンニクを入れ、ニンニクが薄いきつね色になるまで炒め、Bと混ぜておく。

- ④食べる直前に①②③をあえる。

★ひとことポイント★

時間がたつと白菜から水分が出るので、食べる直前にあえることで薄味でもおいしく食べられます。ニンニクやサクラエビ、赤トウガラシを使うことで減塩でもおいしく食べられるレシピです。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会