



2025年度 市民公開講座

# 心不全って、 どんな病気？

～ 予防のために今知って欲しいこと～



大分大学医学部附属病院 看護部

岡本 聡一郎

# 自己紹介



心不全看護認定看護師

## 岡本 聡一郎

「心不全」という言葉を聞くと不安になるかもしれませんが、**正しく知れば怖がりすぎることはありません。**

今日は皆さんの心臓を守るためのポイントを、  
専門家の立場から分かりやすくお伝えします。



# 本日のテーマ



## 心不全を知る

「どんな病気？」  
「なぜなるの？」  
を正しく理解する



## 予防する

「早期発見のサイン」  
「今できること」  
を持ち帰る

自分の心臓を守るための  
「具体的なアクション」を見つけましょう！

# 皆さんはどうお考えですか？

?自分には関係ない？

?怖い病気？

?高齢の方だけの話？



実は...

「心不全」は、  
誰にでも起こりうる身近な病気です。

決して「他人事」ではありません。



# 心不全のイメージ、間違っていますか？

よくある誤解



突然、心臓が  
止まってしまう？



VS

本当の姿



上手に付き合えば  
長生きできる

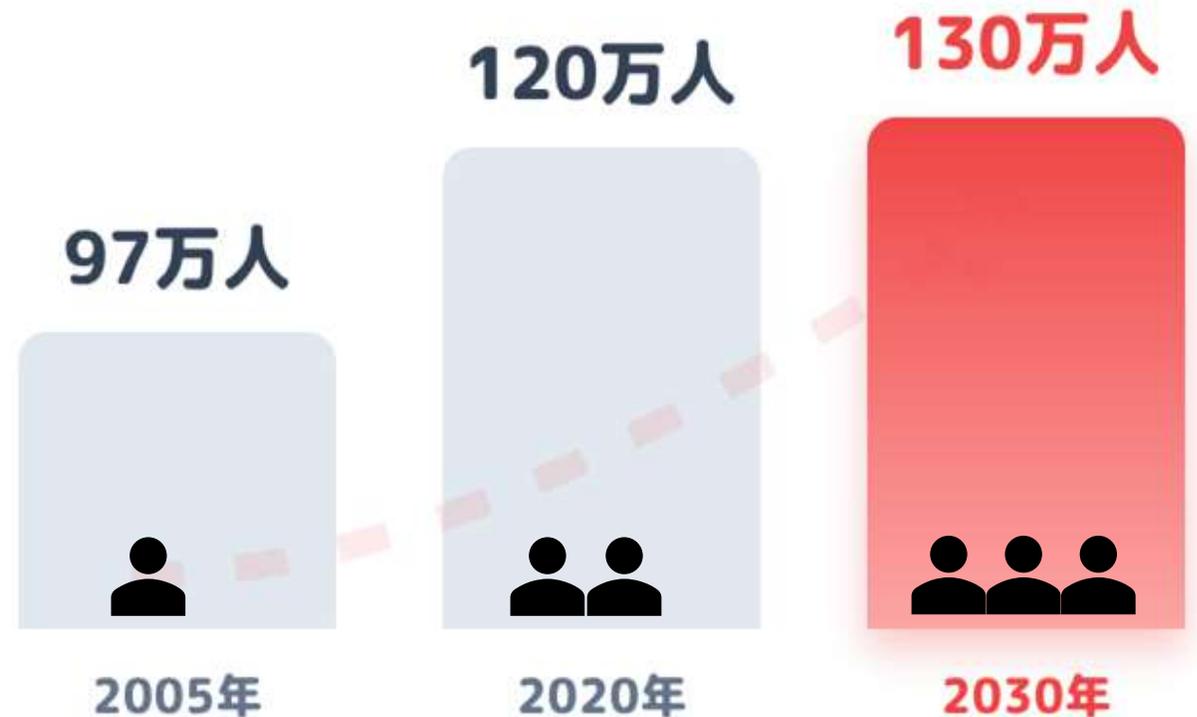


# 2030年、心不全患者が急増します

## ⚠️ 心不全パンデミック

感染症ではありません。

「長生きできる社会」になったからこそ、  
増えている現象です。



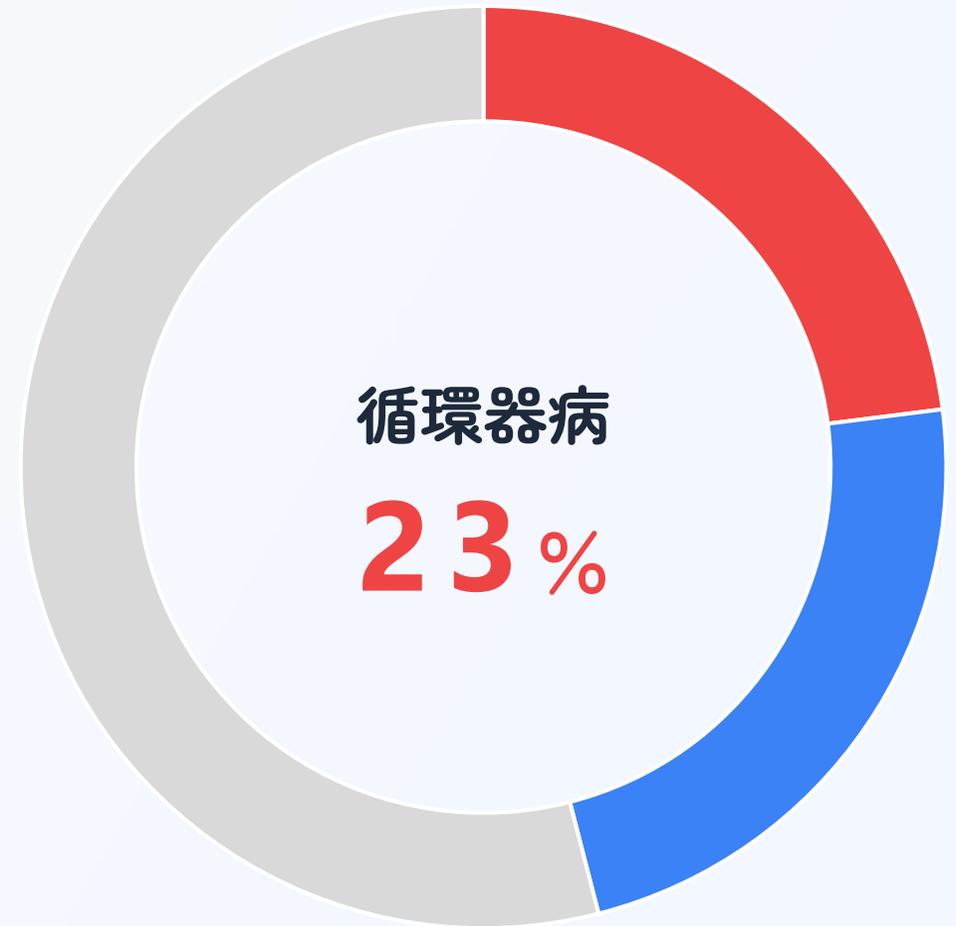
# 大分県民の命を脅かす「本当の敵」

● 循環器病（心疾患・脳血管疾患）  
第1位：約23%

● 悪性新生物（がん）  
第2位：約23%

がんと同じくらい、  
心臓病で亡くなる方が多いのです。

がん検診は行きますよね？  
心臓のケアも同じくらい大切です。



# 心臓は「全身に血液を送るポンプ」



血液を送り出すポンプ

- 1 心臓は1日に**10万回**動いています。
- 2 このポンプの力が弱くなり血液が回らなくなった状態...

それが「心不全」

# 覚えてほしい「心不全」の定義

## 学会による一般向け定義

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。



原因

心臓が悪いために



症状

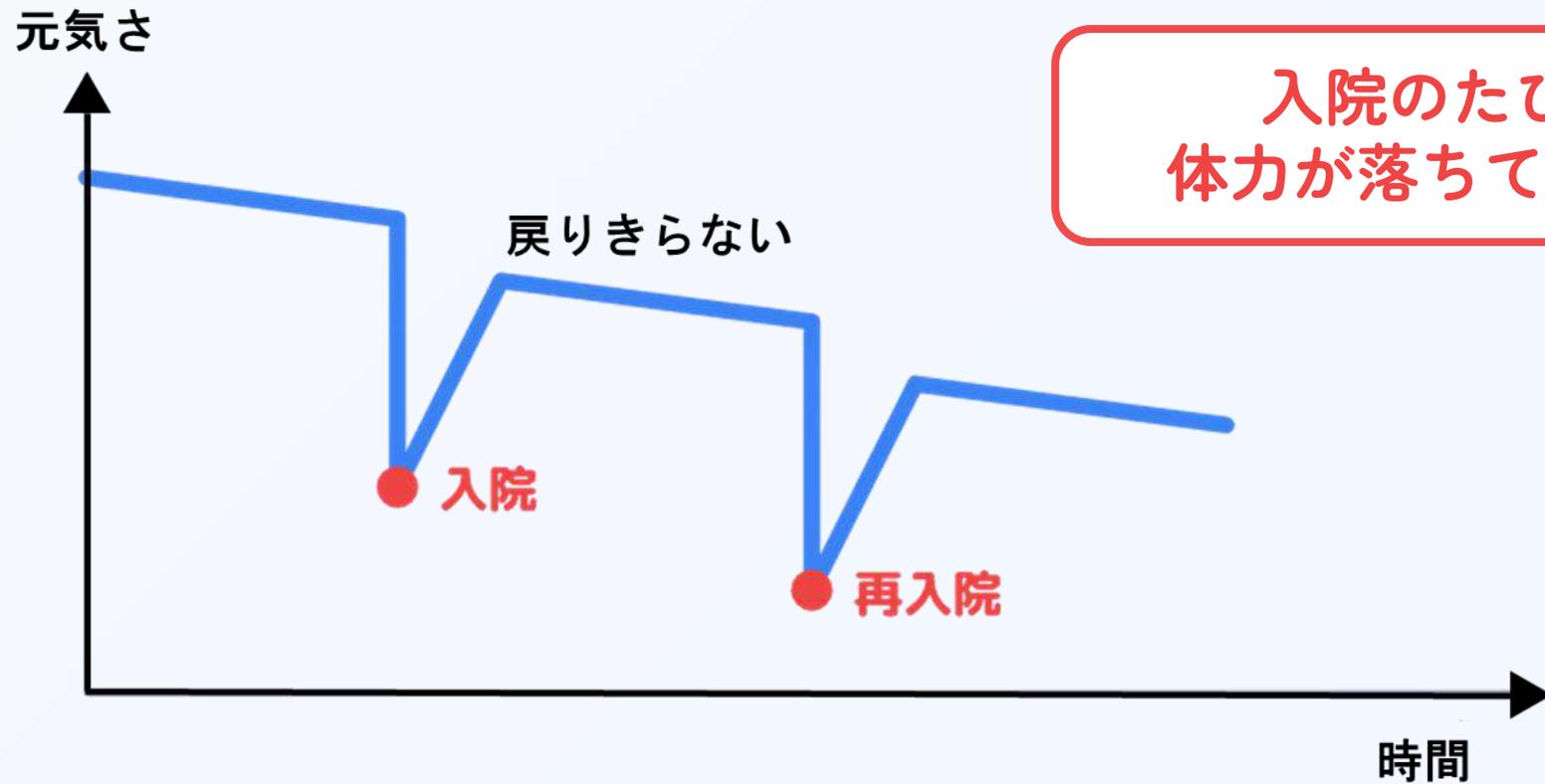
息切れ・むくみが  
起こり



経過・予後

だんだん悪くなり  
生命を縮める

# 心不全は、良くなったり悪くなったりする



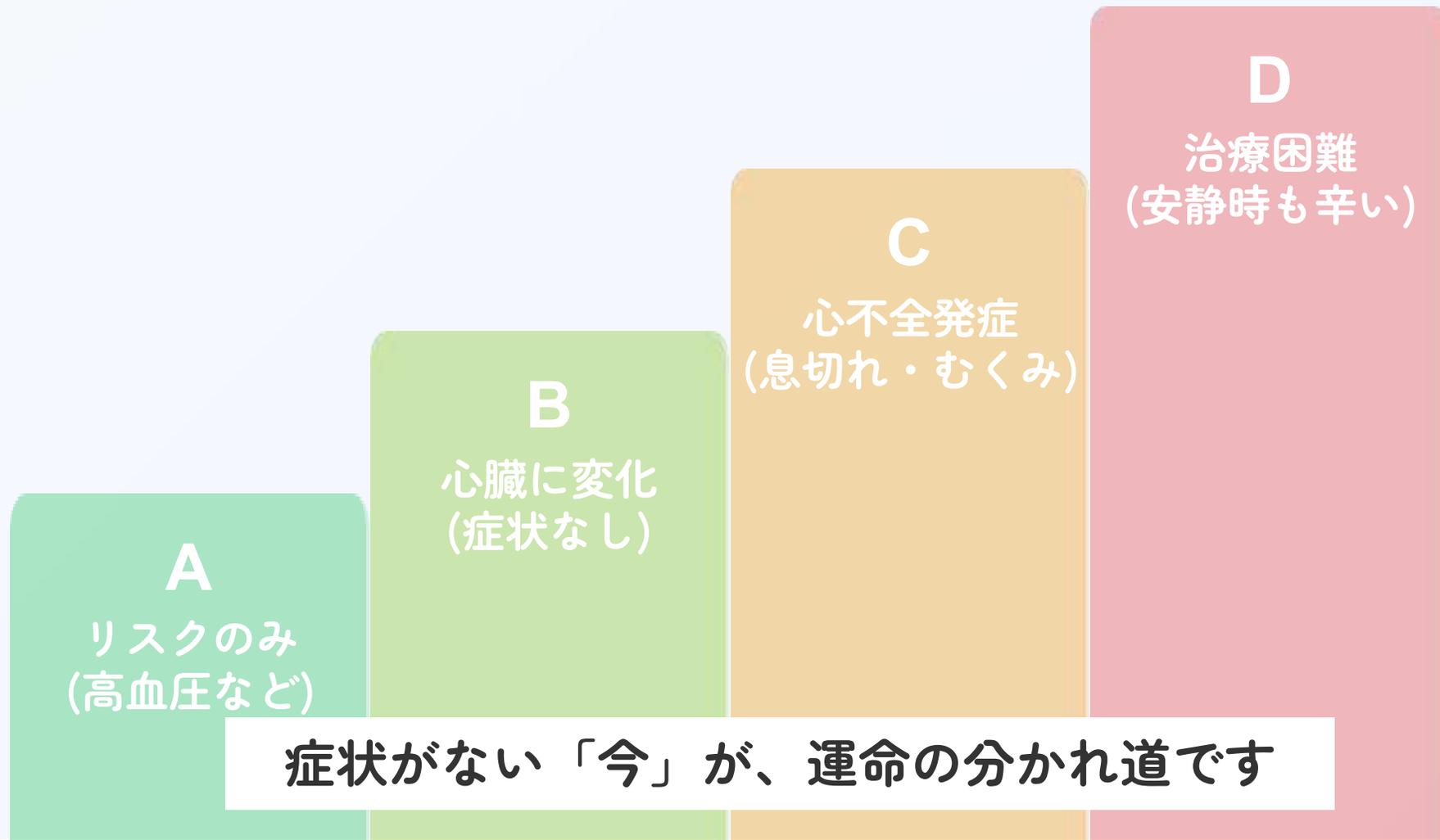
目標は・・・

心不全の**発症**を**予防**、心不全の**悪化**を**予防**

# 心不全の4つのステージ



# あなたがいるのは「予防のゴールデンタイム」



# 心不全の原因

 高血圧

 糖尿病

 脂質異常症

心筋梗塞・弁膜症など



心臓への負担

心不全のほとんどは、  
「**基礎疾患**」の積み重ね  
が原因です。

心不全は突然起こるものではありません。  
高血圧や糖尿病などを放置することで、  
心臓が徐々に疲れ果ててしまうのです。

特に注意したい病気：

 高血圧

 糖尿病

 心筋梗塞

# ドミノ倒しを途中で止めよう



最初の一枚で止めれば、  
倒れない！

# あなたの心臓からのSOS

心不全は、体が発する  
「小さなサイン」で早期に気づくことができます。



息切れ



むくみ



体重増加

# サイン 1：息切れ

以前より、  
坂道や階段で  
息が切れやすくなっていませんか？

## 📌 チェックポイント

- ✓ 階段の途中で休んでしまう
- ✓ 重い荷物を持つと息苦しい
- ✓ 平らな道でも同年代の人より歩くのが遅れる

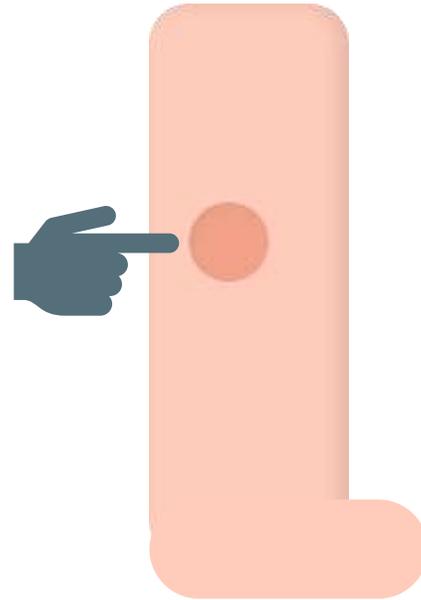


# サイン2：むくみ

## セルフチェック

### 手順

すねの骨の上を  
指で5秒間押す



### チェック

指を離しても  
くぼみが戻らない

足のすねや甲を押した跡が、  
なかなか戻らなくなって  
いませんか？

### ≡ 水分が溜まっているサイン

- 心臓が弱ると、血液が戻れず足に水が溜まります。
- 「脂肪」ではなく「水」なので、押すとへこみます。



靴下のゴムの跡がくっきり残る...  
靴がきつく感じる...

# サイン 3 : 急な体重増加

理由もなく、  
数日で体重が増えたら  
要注意です。

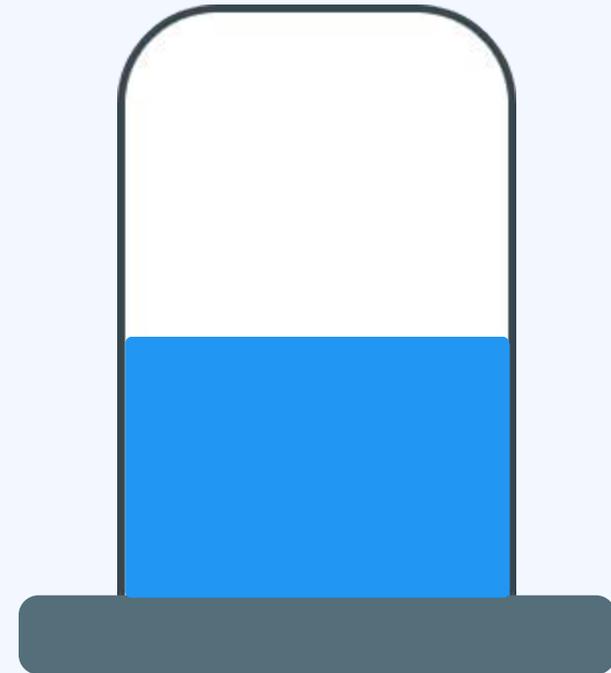
## ▲ 危険な目安

2～3日で  
2kg以上の増加

食べ過ぎで短期間に 2kg も脂肪は増えません。  
増えた分のほとんどは「余分な水分」です。

~~脂肪が増えた？~~

水が溜まっている！



# 「年のせい」と思わないで

もう歳だから  
仕方ないよね...



自己判断は危険！



気になる症状があれば  
早めに相談を



一緒に原因を  
調べましょう



かかりつけ医へ

# 未来を変えるのは「毎日の習慣」

## 今日のポイント

- ✓ 心不全は予防できる
- ✓ 症状が出る前（今）が勝負
- ✓ もし、症状がでてでも、早く気づけば守れる

では、具体的に家で何をすればいい？

自分らしく、生き生きと暮らすために  
一緒に  を大切にしていきましょう。