

## <心臓が悪い(心不全)かも・・・と疑うサイン>

心臓は、症状がなかなか出にくい臓器です。症状が出てきた時は、「心臓が頑張りすぎて疲れてきている」サインです。早くに見つけて、適切に対応する事が重症化予防として大切になります。

### ①体重・血圧・脈拍を毎日計りましょう。

測定は、朝起きて、トイレを済ませて、朝食を食べる前に行いましょう。

- 1週間で2～3 kg以上体重が増加している。
- いつもより血圧が低下している。  
又は、脈拍が速くなっている。

#### \*当てはまれば、悪くなってきているサインです。

自分の適正体重や目標血圧・脈拍数は、持病や飲んでいる内服薬によって変わります。必ずかかりつけ医に相談してください。



### ②むくみ(浮腫)がないか確認しましょう。

- 足のすねを指で押して跡が残る。
- 靴下の跡が残って戻らない。
- 最近、靴がきつくて入らない。
- 一日の尿回数や量が減っている。
- 昼間よりも夜にトイレに行く事が増えた。



### ③息切れや疲れやすい事はないですか。

- 夜になると咳や息切れで起きてしまう事や眠れない事がある。
- 少し動くだけで動機や息切れがする。
- 息切れはないけど疲れやすいと感じる。
- 今までできていた事がつらくなった、できなくなってきたと感じる。  
(散歩の距離が短くなった、階段が休まないと登れなくなった等)
- 食事の量は変わらないのに、おなかが張ってきたと感じる。
- 食欲が低下して、食事量が減ってきた。
- 沢山服を着ているのに手足が冷たいと感じる。



以上のような症状が思い当たる方がいましたら、かかりつけ医に相談して下さい！