

動悸・息切れは体からのサインかもしれません

「前より休憩が増えた気がする」

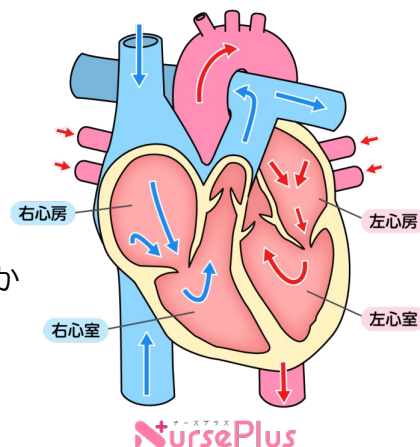
「買い物に行くのが少ししんどくなってきた」

そんな変化を感じることはないでしょうか？

心臓は、全身に血液を送り出すポンプの役割をしています。

この働きが少し弱くなると、体に十分な酸素が届きにくくなり、息切れや疲れやすさとして現れることがあります。

こうした変化は、年齢のせいだけではなく、体からの大切なサインかもしれません。小さな変化に早めに気づくことが大切です。



思い当たる症状はありますか？チェックしてみましょう

- 階段や重い荷物を持つと息切れがする
- 横になると息苦しい（体を起こしていると楽になる）
- 疲れやすい
- 手足や顔がむくむ
- 体重が急に増えてきた
- 夜、咳が出る
- 息苦しくて目が覚める、よく眠れない
- 食欲が落ちてきた
- 手足が冷たい
- 夜間、トイレに起きることが多くなった

近年では、心臓の働きが保たれていても、息切れや疲れやすさとして現れる心不全も注目されています。

検査だけでは分かりにくく、症状から気づかれることも少なくありません。

症状が続く場合は医師にご相談ください。



住所：兵庫県加古郡稲美町加古5144-2

メール：inami@rehapride.co.jp

電話番号：079-451-7680 FAX：079-451-7783

心臓を守ろう！ルール集

● 禁煙

たばこは血管を傷つけ、心臓に大きな負担をかけます。禁煙が難しい場合は、禁煙外来に相談しましょう。

● 食事（塩分・水分）

塩分のとりすぎはむくみや心臓の負担につながります。食事内容や制限がある場合は、医師・栄養士の指示に従いましょう。

● 体重チェック

毎日同じ時間に体重を測りましょう。2～3日で2kg以上増える場合は、早めに相談してください。

● 排泄の変化

尿量や便通の変化にも注意しましょう。

● 入浴

熱すぎるお湯や長時間の入浴は避けましょう。
（目安：40℃・10分以内）
入浴前に脱衣所を温めることも大切です。

● 睡眠と休息

しっかり休むことで心臓の負担を減らせます。息苦しさで眠れない場合は相談しましょう。

● 適度な運動

安定しているときは軽い運動が体力維持に役立ちます。心臓が悪いよと診断されている方は、必ず医師の指示に従いましょう。

皆さまが穏やかに過ごせるよう、日々の変化に寄り添っていきます。