

心不全は 一生付き合う病気

心臓に何らかの異常があり、全身の臓器が必要とする血液を十分に送り出せなくなった状態をいいます。高齢になるほど罹患者率は高く、80歳以上では10%に及びます。重体のイメージがありますが、その症状は軽度から重度まで様々です。

主な症状

息切れ、呼吸困難、体重増加、むくみ、疲れやすさ など

大切なのは生活習慣の改善

生活習慣を見直し、心不全を予防しましょう。

●減塩とバランスの良い食事を心掛けましょう

- ・塩分の取り過ぎは高血圧の原因となり、心臓の負担になります。
- ・魚や野菜を積極的に食べましょう。循環器病の予防につながります。

●運動習慣で適正体重を保ちましょう

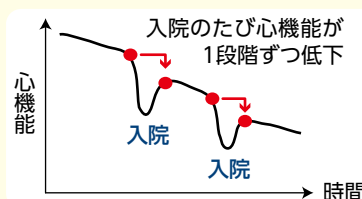
- ・肥満や痩せすぎの人は保健指導を受けてみましょう。
- ・肥満防止、筋力維持のためにも運動をしましょう。

●禁煙しましょう

- ・喫煙は血管を傷め動脈硬化につながります。長年の喫煙者も今から禁煙することでリスクを減らすことができます。

高齢者では、心不全で入院するたび心機能が低下し、入院前の状態にまで回復することはありません。心不全を繰り返さないためには、処方された薬をきちんと飲むのはもちろん、水分・塩分を摂り過ぎないことが大切です。

また、急激な体重増加は受診の目安となりますので、こまめに体重を計るようにしましょう。



医療法人社団 向出医院
むかいでファミリークリニック
グループホームさとやま
理事長 向出 大介 さん

これからの人生も自分らしく 病気と付き合う暮らし

これから先の人生、どんな風に生きていきたいですか。誰もがなる可能性のある認知症や心不全など、もし自分が病気になったときどう付き合っていくか、この機会に考えてみませんか。

問い合わせ 長寿介護課 ☎24・8168

誰もがなり得る病気 認知症

脳や体の疾病などにより記憶・判断力の障害などが起こり、日常生活に支障が起きている状態をいいます。軽度の症状から徐々に進行するため、早めにかかりつけ医などに相談することで、今後の人生を考える時間を持つことができます。

高齢者の6人に1人が発症

65歳以上では全国で約600万人(推計)が発症しています。65歳未満の若年性認知症の人は全国で約3万5千人(推計)います。

認知症相談カフェに参加してみませんか

認知症やその疑いのある人だけでなく、介護をする家族や地域の人、医療・介護の専門職の人なども気軽に集まり、交流や情報交換ができる場所です。常駐している看護師に相談することもできます。

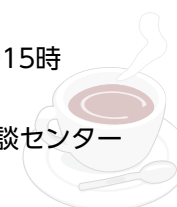
認知症相談カフェ

とき 毎月第1・3木曜日 10時～15時

ところ セラピー栗津 喫茶室

問い合わせ 南部第二高齢者総合相談センター

☎44・5750



参加者は介護経験者が多く、ささいなことも気軽に相談できますよ。身近な人にこそ相談しづらいことも、ここでは自然と話すことができます。本人も介護者も健康に元気でいてほしいから、皆さんが一息つける場所でありたいです。

「認知症かも」と思う人や初めて介護をする人は不安も多いと思います。まずは気軽に訪れて、お話しませんか。



認知症相談カフェ相談員
看護師
広川 笑子 さん



参加者が持ち寄った草花や作品
が飾られる認知症相談カフェ

参加者の声



不安や複雑な気持ちを受け入れてもらえて、心に余裕が生まれた。



皆さんの実体験から知恵やアドバイスをもらえて参考になった。

🍀 ご活用ください はつらっシニアかんじん帳



- サロン参加や体力測定の結果を記録できる
日常の振り返り、生活の見直しなどに役立ちます。
- 緊急連絡先の整理ができる
急な入院などの際に迅速な支援につながります。
- 自分の望む生活・治療を書いておける
意思表示が難しくなった時、自分らしく暮らせる上に、周囲の人も自信をもって支援できます。

入手は長寿介護課、
高齢者支援センター
またはこちらから



🍀 気になることは相談を

相談内容	窓口	問い合わせ
がんについて	がん相談支援センター(市民病院内)	☎22・7111
看取り・終末期について	看取りの相談窓口 (市内訪問看護事業者(輪番制))	市ホームページを ご確認ください
排泄の困りごとについて	排泄の困りごと相談窓口すっきりん	

