

やすらぎ

July.2025
vol.02

7月号



◆ 循環器内科 心不全

- ◆ 看護部 「心不全患者さんが安心して日常生活を過ごすために」
- ◆ リハビリテーション科 「心臓リハビリテーションのご紹介」
- ◆ 薬剤部 「心不全のお薬について」
- ◆ 栄養科 「Let's Try! 心不全予防! 今日からできる食事の工夫」
- ◆ 病院からのお知らせ



地方独立行政法人 京都市立病院機構
京都市立病院



LINE
公式アカウント





近年、高齢化に伴う心不全患者さんは増加しており、50歳以上の人ではがん仅次于死因の1つとなっています。今や心不全は誰もがなりうる病気であり、多くの人にとって身近なものになっています。

今回は心不全の症状や治療について、循環器内科の松尾あきこ部長に聞きました！！

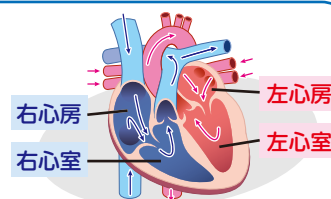
心不全とはどのような病気ですか？

心不全とは、なんらかの理由で心臓の働きが悪くなり、全身に十分な血液を送り出せなくなり、細胞の酸素不足で呼吸が苦しくなり、肺やお腹、足に水がたまるなどのさまざまな症状が引き起こされる病気です。

心臓の働きについて

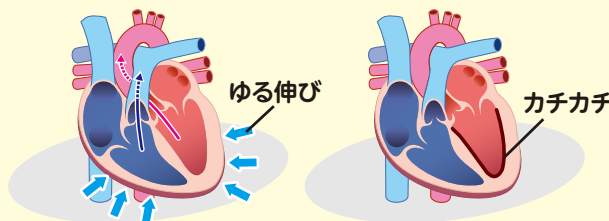
心臓は筋肉からできていて、心臓の筋肉である心筋が縮んだり、広がったりする動きによって、全身に血液を送っています。

心臓は、右心房、右心室、左心房、左心室の4つの部屋から成り立っています。心臓はこれら4つの部屋がタイミングよく収縮、拡張を繰り返すことで、血液を効率よく全身に送り出しています。



心不全はどのような原因で発症しますか？

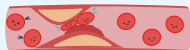
心不全の主な原因は次のようなものが挙げられます。これらによって、心筋が伸びてしまって縮みにくくなったり、カチカチに硬くなって、心臓が十分に拡張しにくくなって、血液を全身に送り出すポンプ機能が低下し、心不全に繋がります。



心不全の主な原因

冠動脈疾患

心筋梗塞、狭心症



心筋症

拡張型心筋症、肥大型心筋症、
糖尿病性心筋症、
筋ジストロフィー心筋症
心アミロイドーシス



高血圧



不整脈

頻脈性不整脈、
徐脈性不整脈



弁膜症



心臓以外

腎不全、貧血、ビタミン不足、
甲状腺機能低下症などの
ホルモン分泌異常



心不全にはどのような症状がありますか？



階段や坂道を
上るのが辛い



息が切れて長く歩け
ない、洗濯ものを干す
と息切れがする



靴紐を結ぶ姿勢
が苦しい



咳、ピンク色泡沫
痰



※発作性夜間呼吸困難
(夜寝していると息苦しくて
目が覚め、座った姿勢で楽
になる現象)



食欲不振



便秘



足がむくむ



体重増加

心不全の症状は、心臓だけで
なく、全身にさまざまな症状が
現れます。代表的な症状は、息
切れ、むくみ、体重増加など
です。また、ひどくなると発作性
夜間呼吸困難や、咳が続いてピ
ンク色の泡沫の痰などの症状
が見られます。

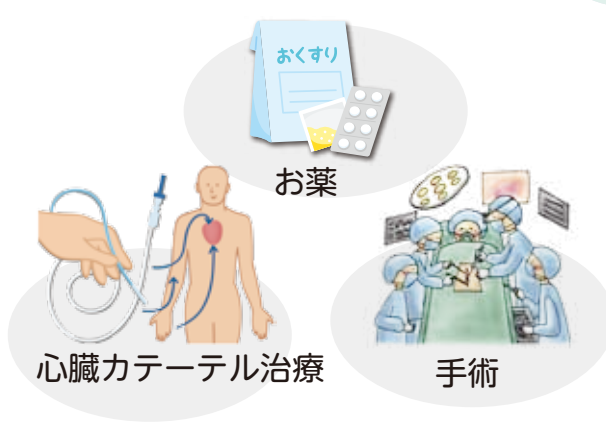
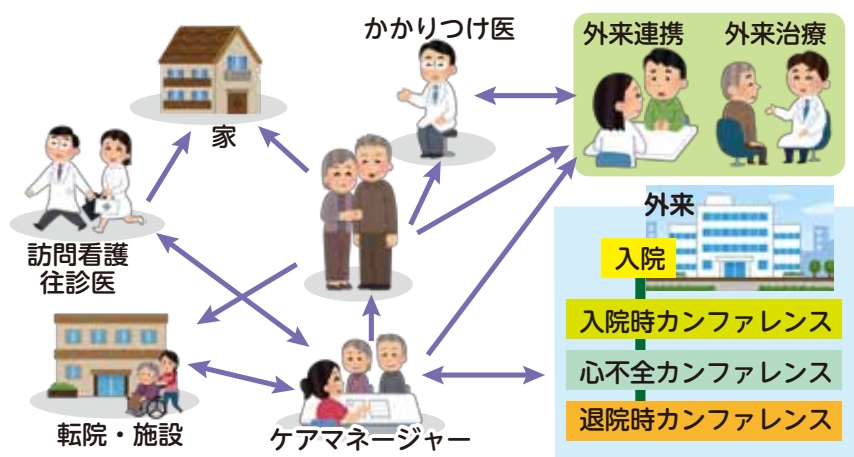


心不全の治療について教えてください

心不全の原因によって治療が異なります。自然治癒することではなく、お薬だけでも治らず、心臓カテーテル治療や心臓外科手術や特殊な薬が必要なこともあります。上記のイラストのような症状があれば医療機関をすぐに受診しましょう。

特に発作性夜間呼吸困難やピンクの泡沫痰の出現時には救急車を呼んでください。

また、心不全は医師の力だけでは良くなりません。京都市立病院では看護師、薬剤師、理学療法士、栄養士のいろいろな職種のスタッフが「心不全チーム」を結成し、治療を行っています。



心不全の病態について詳しくは、京都市立病院ホームページ動画(YouTube) 令和6年度ミニ市民公開講座第1回「心不全パンデミックってなに?」で紹介中。是非、ご覧ください!

YouTube

動画はこちら→



循環器医として 32 年目となります。臨床一筋でやってまいりました。
市立病院がある中京区の壬生地区にお住まいの方をはじめ、循環器の患者さん達が、
できるだけ長く家で安心して生活できるようなシステムづくりを目標に、市立病院
の仲間と日々奮闘しています。



循環器内科部長 松尾 あきこ

心不全患者さんが安心して日常生活を過ごすために

心不全と上手に付き合いながら日々の生活を過ごしていただけるよう、日常生活で心がけるポイントについてご紹介します。

～ 心不全ケア5選 ～

1

症状の観察と早期対応



- ・ 息切れ、息苦しさ
- ・ 体重増加、むくみのチェック
- ・ 早期受診



2

体調の管理



- ・ 水分は医師の指示に合わせて
- ・ 体重の変化に注意
- ・ 脈、血圧を測る
- ・ 感染予防



3

服薬・食事管理

減塩



- ・ 飲み忘れ防止
- ・ 薬は自己中断しない
- ・ 塩分制限(1日6g未満)



4

日常生活



- ・ 無理なく動ける環境づくり
- ・ 入浴は半身浴40～41℃
- ・ 便秘予防
- ・ 禁煙



5

退院後の生活支援



- ・ 家族との情報共有
- ・ どんな治療を望むか話し合っておく
- ・ 地域包括への早めのご相談

日々の体調を管理し、心不全の悪化を予防しましょう!



～ あなたの「いつも通り」を支える看護を ～

看護師は、患者さんの普段の生活の様子や、退院後にどのような療養生活を望まれるかを傾聴し、患者さんの生活の中で実行可能な健康管理について一緒に考えます。お気軽に相談してください。



副看護師長 斎藤 芽衣



リハビリテーション科 岡村 亮朗

心臓リハビリテーションとは

心不全等の循環器疾患の患者さんに対し、医師や看護師、理学療法士などの専門チームが協力して、運動療法や生活指導を行う包括的医療プログラムのことです。

今回は、心不全患者さんに適したオススメの運動についてご紹介します。

心不全患者さんに対する運動の効果

- ① 楽に動けるようになる
- ② 再入院率や死亡率が減少する
- ③ 糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧が改善する
- ④ 心不全症状が軽くなる
- ⑤ うつ状態や不安が改善する
- ⑥ 生活の質が改善する

～ 運動方法のご紹介!! ～

● 準備体操・整理体操（ストレッチ 5～10 分）



深呼吸



指・肘を伸ばす



肩を伸ばす



膝・ももの裏を伸ばす



ももの内側を伸ばす

☆深呼吸ではじめて手の先から足の先まで順番に伸ばしていき、最後は深呼吸をして終わりましょう。

● 筋力トレーニング

☆トレーニングがきついと感じる方は支えを持ちながら行ってください。

かかと上げ

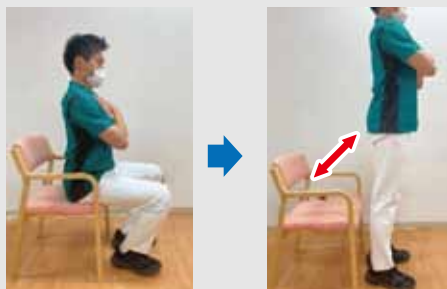


☆週3回以上を目標に。

☆ゆっくりと息を吐きながら行いましょう。

☆10回程度から開始し、「楽～ややきつい」と感じる程度を目安に回数を調整してください。

立ち上がり運動



前方踏み出し



● 有酸素運動（ウォーキングや自転車漕ぎ）

☆会話ができるペースで行いましょう。

☆5～10分程度から開始し、「楽～ややきつい」と感じる程度を目安に30分を目標に徐々に時間を伸ばしましょう。



こんな時は運動しないで

- 手足のむくみや体重が増えているとき
- 普段より異常に血圧が高い、もしくは低いとき
- 動き出したときに急に冷や汗や、めまい、吐き気を感じたとき
- 動機、胸の痛みや圧迫感、息苦しさを感ずるとき
- 疲労感やだるさを感じているとき
- 睡眠不足や食事が十分にとれていないとき

心不全のお薬について



心不全の治療には、症状や状態に応じてさまざまなお薬が使われます。今回は心不全に使われるお薬についてご紹介します。



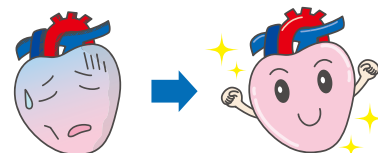
心不全の症状を緩和するお薬

- **むくみや息切れを軽減する薬**
(体に溜まった余分な水分を外に出すことで、心臓にかかる負担を減らします)
- **血管を拡げる薬**
(血管を拡げることで、心臓にかかる負担を減らします)
- **心臓が収縮する力を強める薬**
(心臓が収縮する力を強めて、全身に血液を送り出すポンプ機能を助けます)



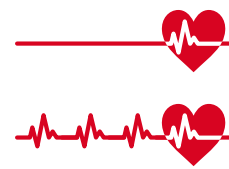
心不全の悪化を遅らせるお薬

- **心臓を守る薬**
(心不全で過剰に分泌されているホルモンのバランスを調節したり、血管内の水分のバランスを調節します)
- **心臓を休ませる薬**
(自律神経の興奮を抑える働きによって、心筋を休ませます)
- **心臓の働きを助ける薬**
(血管を拡げ、心臓が収縮するエネルギーを効率よくします)



その他のお薬

- **不整脈を予防する薬**
(不整脈による動悸・めまいなどの症状や突然死を防ぎます)
- **血液をサラサラにする薬**
(不整脈による脳梗塞などを防ぎます)



心不全に使われる薬はたくさんの種類があります。心臓の負担を和らげるためには、継続して薬を飲むことが大切です。調子が良くなるとつい薬を飲み忘れがちになったり、やめてしまったりする方もいますが、**心不全が悪化する原因として多いのが、薬の中断です。必ず指示された服用回数、服用量を守って忘れずに飲みましょう。**

薬を飲み忘れた場合や、副作用に気付いたら、ご自身の判断で薬を中止することは避け、必ず主治医または薬剤師に相談しましょう。



薬剤部 富家 穂乃香

Let's Try! 心不全予防! 今日からできる食事の工夫



栄養科 花川 卓子

心不全を予防するためには、高血圧、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病の予防が大切です。心不全予防のための食生活のポイントをご紹介します。

習慣化していたら要注意! 自己チェックリスト

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ 濃い味が好きで、外食や加工食品が多い | ☐ お酒を毎日飲んでいる |
| ☐ ご飯やパン、麺だけで食事を済ませることがある | ☐ 朝食を抜くことが多い |
| ☐ 野菜をあまり食べない | ☐ 運動不足が続いている |
| ☐ 肉や揚げ物をよく食べる | ☐ 体重がここ1年で増えた |

食事のポイント

それぞれの項目に期待できる効果を
血圧 糖尿 脂質 のマークで示しています。

塩分は控えめに

- ・味噌汁、麺類、お漬物は控えめに
- ・料理にかける調味料は少なめに
- ・味つけは「だし・酢・香辛料」で一工夫

血圧



1日3食バランス良く

- ・主食・主菜・副菜をそろえる
- ・お菓子や清涼飲料水は控えめに
- ・欠食や食べ過ぎは血糖値が乱れる原因に
- ・ゆっくりよく噛んで食べる

糖尿

脂質



野菜は毎日350g以上を目標に

- ・生野菜だけでなく、煮物や炒め物も OK
- ・野菜から先に食べて血糖上昇を緩やかに
- ・野菜にはコレステロールやナトリウムを排出する作用も!

血圧

糖尿

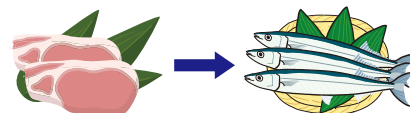
脂質



油は「質」が大切

- ・肉ばかりに偏らず魚も食べる
- ・揚げ物は控えめに
- ・菓子パンやお菓子に含まれる「隠れた油」にも気をつけて

脂質



過度なアルコール摂取は注意を

- ・アルコールは適量に
(日本酒なら1合・ビールなら500mlが適量です)
- ・休肝日をつくりましょう

血圧

糖尿

脂質



適正体重を保ちましょう

- ・目標体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22
※ 疾病率が最も少ない理想的な体重です

血圧

糖尿

脂質



食事は毎日の積み重ねが大切です。無理なく続けて心不全を予防しましょう!

健康教室「かがやき」

「健康はつくるもの」です。
健康づくりを応援する当院各科講師が講演します。

- 日時：毎月第4金曜日午後2時30分～3時30分
- 場所：北館7階ホール1

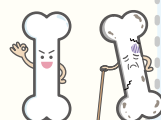
7月25日(金)

「知っておきたい鼻の病気」



8月22日(金)

「骨粗鬆症で起こる様々な骨折」



がん患者さん・家族のサロン「みぶなの会」

がんで療養中の患者さんとそのご家族の集まりです。
同じ境遇だからわかること、抱えている悩みなど、患者さん
同士で話をしたり、話を聞くだけでも気持ちが軽くなるも
のです。気軽な気持ちでご参加ください。

● 日時：8月27日(水)

(学習会) 午後1時30分～午後2時30分
(サロン) 午後2時30分～午後3時30分

● 場所：北館7階サロン

● 対象：がん患者さん及びそのご家族



令和7年度 京都市立病院 第3回ミニ市民公開講座開催のご案内

ミニ市民公開講座を下記のスケジュールで開催しています。講演終了後に質疑応答の時間もありますので、日ごろの
体調について気になっていることなどがある方は、ぜひお越しください。

第3回

《テーマ》

「肝臓・胆道(胆のう)・膵臓の手術が
必要な時のために…最新手術で
もうこわくない？」

令和7年8月9日(土)



第3回講演医師
秦 浩一郎

▶会場：京都経済センター（地下鉄『四条駅』すぐ）
京都市下京区四条通室町東入函谷鉾町 78 番地

▶時間：10:30～11:30

▶申込不要（先着70名）

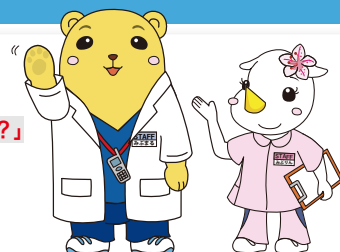
▶参加無料

※過去の講演は公式 YouTube チャンネルにて順次公開予定です。

<https://www.youtube.com/@KCHorg1>



- 第1回 令和7年 4月12日(土) 「アイフレイル～眼の健康寿命を延ばそう～Part2. 緑内障について知ろう！」
- 第2回 令和7年 6月14日(土) 「他人事ではない不整脈」
- 第3回 令和7年 8月9日(土) 「肝臓・胆道(胆のう)・膵臓の手術が必要な時のために…最新手術でもうこわくない？」
- 第4回 令和7年10月11日(土) 「本当はこわい高血圧」
- 第5回 令和7年12月13日(土) 「婦人科がんと子宮頸がんワクチンの話」
- 第6回 令和8年 2月14日(土) 「動脈硬化は万病のもと」



京都市立病院 無料送迎バス

ぜひお気軽にご利用ください

時間	京都市立病院 ～出発～			阪急西院駅前 (2階100円ショップ/1階スーパーの前付近)			京都市立病院 ～到着～		
8時			40			45			50
9時	00	20	40	05	25	45	10	30	50
10時	00	20	40	05	25	45	10	30	50
11時	00	20	40	05	25	45	10	30	50
12時	00	20	40	05	25	45	10	30	50
13時	00	20	40	05	25	45	10	30	50
14時	00	20	40	05	25	45	10	30	50
15時	00	20	40	05	25	45	10	30	50
16時	00	20	40	05	25	45	10	30	50

※平日のみ（土日祝日、年末年始等の休診日は運休）



ご意見募集中!

最後までお読みいただきありがとうございました。当院では、
「やすらぎ」に関するご意見を当院ホームページで
募集中。右のコードを読み取りのうえ、ご意見・ご感想
等を記入し送信してください。いただいたご意見は、
今後の紙面の充実の参考とさせていただきます。



やすらぎ 2025・7月号

令和7年7月8日発行

発行：京都市立病院機構 京都市立病院
〒604-8845
京都市中京区壬生東高田町1番地の2
TEL 075-311-5311
FAX 075-321-6025

