

# 心不全と「退院後の注意期間」について

## ～再入院を防ぐために大切なこと～



ゆるっと薬剤師コラム Vol.6

### ◆心不全ってどんな病気？

「心不全（しんぷぜん）」とは、心臓の力が弱くなって、体に必要な血液をうまく送れなくなる病気です。

息切れがしたり、むくみが出たり、疲れやすくなったりします。

高齢になるほど心臓の働きは弱くなりやすく、風邪や暑さ、ちょっとした体調の変化で悪化することもあります。



### ◆退院後 1～3 か月はとくに注意が必要！

心不全で入院したあと、退院してからの 1～3 か月は特に注意が必要な時期です。

この時期を「脆弱期（ぜいじゃくき）」と呼びます。

心不全の人の **4 人に 1 人** が、退院してから 1 か月以内にまた入院しているというデータもあります。

### ◆なぜ再入院が多いの？

退院して「元気になった」と思っても、心臓はまだ回復途中なので油断してしまうと、体調をくずしやすいです。

たとえば…

- お薬を飲み忘れた・やめてしまった
- 水分や塩分をとりすぎた
- 無理をして動きすぎた

- 体重が急に増えた

こうしたことが、心不全の再発につながる場合があります。

#### ◆こんなことに気を付けてください

- お薬は自己判断でやめないこと

「体調がよくなったから」「血圧がひくいから」と思って自己判断で薬やめるのはキケン

です。心不全の薬は、再発を防ぐためにのみ続ける薬が多いです。



#### ◆薬の飲み方が不安なときは薬剤師に相談を

- 飲みづらと感じたら遠慮なく伝えてください
- 薬を飲みやすいものへ変更や飲む時間の調整ができることもあります

#### ◆こんな時は早めの受診を

- 咳がでて眠れない 横になると苦しい
- 足がむくむ 靴下の跡が強く残ったりしていませんか
- 少しの動きで息切れがする
- 食欲がなくなってきた
- 体重が数日で 2～3 日で 2kg 以上増えた



#### ◆最後に

心不全はうまくつき合っていくことが大切な病気です。退院後の「脆弱期」は、再入院を

防ぐ大事な時期です。心配なことがあれば、かかりつけ医や病院のスタッフにご相談ください。