

命を縮める心不全！

きちんと知っておきましょう。

心不全とは？

心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。



タバコを吸う



心臓に病気を抱えている



家族に心臓の病気を患った人がいる



息切れがする



かがみ込むと苦しい

心不全の初期症状に
思い当たる方は、
注意しましょう。



夜間に咳が出る



頻繁に夜間に
トイレに起きる



急激に体重が増えた
週に2kg以上の増加



手足がむくむ



手足が冷たい

当てはまるものが幾つかあれば、かかりつけ医に受診しましょう！

いますぐ、心不全セルフチェックを！



1 生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症)にかかっている、喫煙をしている、または、過去に抗癌剤の投与や放射線治療を受けた。

はい・いいえ



2 心臓の病気(左室肥大・心筋梗塞・弁膜症・不整脈・心筋症・心不全等)と言われた。

はい・いいえ



3 血縁関係のある家族(両親、祖父祖母、兄弟姉妹等)に心臓の病気や突然死した方がいる。

はい・いいえ



4 息切れ、胸痛、胸部不快感、動悸がある。

はい・いいえ



5 靴をはく時などがみ込んだり、お辞儀の姿勢をすると苦しくなる。

はい・いいえ



6 夜間に咳がでたり、就寝中や横になったりすると、息苦しくなり起きていると楽になる。

はい・いいえ



7 夜間、おしっこに起きることが多い。

はい・いいえ



8 1週間で合計2kg以上の急激な体重増加がある。

はい・いいえ



9 手足がむくむ。

はい・いいえ



10 手足が冷たく、慢性的な疲れを感じる。意識を失ったことがある。

はい・いいえ



ハットリくん



シンゾウ!
イキイキ!



ハットリシンゾウ



一般社団法人

日本循環器学会

ストップCVD
— 健康寿命を延ばすために! —