

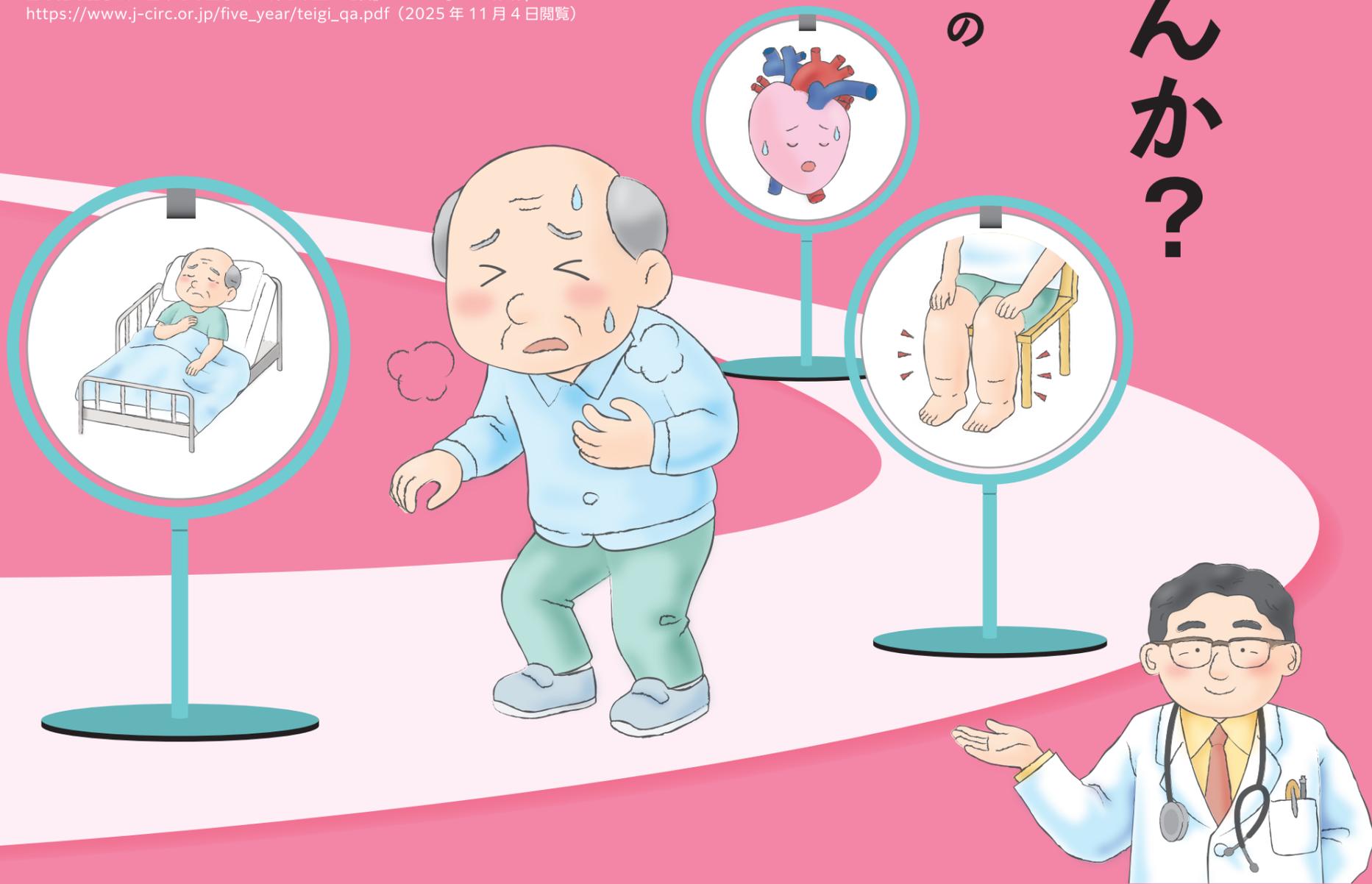
すべての心臓病の  
行き着く先である

# 「心不全」

とは…

心臓の働きが弱くなることで、  
息切れやむくみなどの  
症状があらわれ、  
少しずつ進行していく病気です

日本循環器学会・日本心不全学会、「心不全の定義」についてより作成、  
[https://www.j-circ.or.jp/five\\_year/teigi\\_qa.pdf](https://www.j-circ.or.jp/five_year/teigi_qa.pdf) (2025年11月4日閲覧)



最近、息切れが  
気になっていませんか？

歳のせいだと思っ  
ているその症状、

心不全をはじめとする病気の  
サインかもしれない。

息切れやその他気になる症状があったら、「歳のせい」などと思わずに、  
**是非お近くのかかりつけ医にお気軽にご相談ください**

血液検査(BNP、NT-proBNP)で、心不全の可能性を調べることができます。

# その 体の変化、 歳のせいではないかも!?

## 心不全チェックリスト

- 急に体重が増えた  
1日に1~1.5kgの増加、または1週間で2kg以上の増加
- かがみ込むと息苦しい
- 動くと息切れが悪化する
- 足のむくみが悪化している
- 夜中に咳が出る、  
横になると息苦しくなる
- 疲れやすくなり、  
外出や運動を控えるようになった



AHA, Self-Check Plan for HF Management, <https://www.heart.org/-/media/Files/Health-Topics/Heart-Failure/HF-Symptom-Tracker.pdf> (2025年11月4日閲覧)を参考に作成

1つでも当てはまったら…

**心不全**が潜んでいるサインかもしれません。  
症状が進行しないためにも早めの対策が必要です。

まずはお近くのかかりつけ医に  
お気軽にご相談ください

血液検査(BNP、NT-proBNP)で、心不全の可能性を調べることができます。

# 筑波大学附属病院 茨城県脳卒中・心臓病等総合支援センター

心不全をはじめとする心臓病は、日常生活や健康寿命に大きな影響を及ぼす病気です。しかし、適切な予防と治療により、多くの方々がより健康で充実した生活を送ることができます。当センターでは、病気の予防や早期発見、治療後の生活支援等を通じて、皆さまが安心して過ごせるようサポートしております。



## 脳卒中・心臓病相談窓口

予約をすることで、電話相談または来院による面談が可能です。

相談窓口ではこんなお悩みを相談できます

- 脳卒中・心臓病についての一般的な情報提供について
- 福祉サービスの申請、利用手続きについて ● 関係機関窓口の紹介
- 在宅療養の相談や介護について ● 職場復帰や社会参加について 等

病気や診療内容に関するご相談は、お受けできませんので、かかりつけ医療機関を受診の上、医師にご相談ください。



## 動画

心不全についてわかりやすく学べる市民公開講座の動画がいつでも視聴できます。  
そのほか、脳卒中や心臓病の予防・健康づくりのヒントが満載です。



相談窓口の詳細や動画の閲覧等は  
こちらからアクセスしてください

<https://www.hosp.tsukuba.ac.jp/stroke-heart/citizens/>

茨城県脳卒中・心臓病等総合支援センター

検索

【企画・監修】筑波大学附属病院 茨城県脳卒中・心臓病等総合支援センター

【共同制作・発行】筑波大学附属病院 茨城県脳卒中・心臓病等総合支援センター、バイエル薬品株式会社