

キーワードを入力 | Q

マイページ

購入履歴



トップ | 速報 | ライブ | エキスパート | オリジナル | みんなの意見 | ランキング | 有料

主要 国内 国際 経済 エンタメ スポーツ IT **科学** ライブ 地域

トピックス一覧

## 『心不全』の予防に必要な「4つの基本」をご存じですか？【医師が解説】

2/10(火) 22:00 配信



**Medical DOC**  
メディカルドック



心不全を防ぐには、毎日の生活習慣が鍵となります。質のよい睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動、そして禁煙。この4つの基本が心臓を守ります。あかね台内科循環器クリニックの朝比奈先生に詳しく教えてもらいました。

[【1分動画でわかる】『心不全』の予防に必要な「4つの基本」をご存じですか？【医師が解説】](#)

『心不全』の予防に必要な「4つの基本」をご存じですか？【医師が解説】

### 心不全はなぜ起きる？

編集部：

心不全とはどのような状態ですか？

朝比奈先生：

心不全とは、心臓のポンプ機能が低下し、全身に十分な血液を送れなくなる状態を指します。

原因は高血圧や心筋梗塞、弁膜症、糖尿病など多岐にわたり、息切れやむくみ、疲労感といった症状が現れます。進行すると日常生活に大きな支障をきたすため、早期の予防と管理が重要です。

編集部：

心不全の主な原因は何でしょうか？

朝比奈先生：

代表的な原因は**虚血性心疾患**（心筋梗塞や狭心症）や弁膜症、不整脈、心筋症などの心疾患です。これらの疾患があると心臓の筋肉が弱まり、心不全を発症しやすくなります。

そのほか、高血圧や糖尿病、肥満、**睡眠時無呼吸症候群**も発症リスクを高める要因になります。

編集部：

生活習慣は心不全にどう関係しますか？

朝比奈先生：

塩分過多の食事、喫煙、過度の飲酒、運動不足、睡眠不足などの生活習慣は心臓に負担をかけ、心不全のリスクを上げるので、注意が必要です。

編集部：

心不全は治せるのですか？

朝比奈先生：

一度進行した心不全を完全に治すことは難しいとされていますが、早期発見と適切な治療で進行を遅らせることは可能です。

生活習慣の見直し、薬物療法、必要に応じて手術などを組み合わせることで、生活の質を保ちながら長期管理ができます。

### 食事、睡眠で気を付けること

編集部：

心不全を予防するうえで、日常生活ではまず何に気をつけたいですか？

朝比奈先生：

心不全を予防する上で、食事はとても大切です。まずは塩分を控えることが第一。過剰な塩分は血圧を上げ、心臓や腎臓に負担をかけます。

1日の摂取量は6g未満が目安です。加工食品や外食には塩分が多いため注意するようにしましょう。

編集部：

心臓によい食品にはどんなものがありますか？

朝比奈先生：

野菜や果物、魚（特に青魚）、豆類、全粒穀物などが推奨されます。これらには抗酸化作用や血圧を下げる効果、[動脈硬化](#)を防ぐ栄養素が含まれています。バランスよく摂ることが大切です。

編集部：

体重管理は必要ですか？

朝比奈先生：

はい。肥満は心臓への負担を増大させ、心不全のリスクを高めます。逆に急激な体重減少も病気のサインになるため、日々の体重を確認し、変化に気づくことが予防と早期発見に

つながります。

編集部：

次に気をつけるべきことは何ですか？

朝比奈先生：

日頃の睡眠を見直しましょう。睡眠不足は自律神経やホルモンの乱れを招き、血圧上昇や心臓への負担につながります。

7時間前後の質のよい睡眠が理想です。規則正しい生活リズムを保ち、寝る直前の飲酒やスマートフォンの使用は控えるようにしましょう。

編集部：

質のよい睡眠をしっかり取ることが必要なですね。

朝比奈先生：

はい、それから睡眠時無呼吸症候群も心不全の発症リスクを高めます。「いびきが大きいと指摘された」「日中に強い眠気がある」「ぐっすり眠った気がしない」という場合には睡眠時無呼吸症候群の可能性が疑われます。

睡眠時無呼吸症候群を放置すると心不全だけでなく、高血圧や糖尿病のリスクも高まりますから、念のため医療機関を受診し、検査を受けることをおすすめします。

次ページは：運動、禁煙で気をつけること



1 / 2ページ

記事に関する報告

この記事はいかがでしたか？  
リアクションで支援しよう ▶

127 190 138

学びがある    わかりやすい    新しい視点

【関連記事】

[【1分動画でわかる】『心不全』の予防に必要な「4つの基本」をご存じですか？【医師が解説】](#)

[「心不全」になりやすい人の特徴とならないための予防法を医師が解説](#)

[【闘病】息苦しさは「心不全」の手前だった 亡き妻と楽しんだマラソンも奪われ…](#)

[「うつ病」が及ぼす心臓への悪影響… 診断されると「心不全」リスク上昇 最新研究で判明](#)

[「心不全の末期症状」はご存知ですか？末期に感じる体の痛みも医師が解説！](#)

最終更新: 2/10(火) 22:00

メディカルドック

こんな記事も読まれています



「糖尿病予備軍」に早く気付く方法は？ 知っておきたい「すぐ受…

「糖尿病」の人が『大腸がん検診』を“受けるべき理由”をご存じで…

「虚血性心疾患」になりやすい人の特徴をご存じですか？ どんな…

がんばっても50代になると痩せない……その原因は「肝臓の代謝…

キーワードを入力 | Q

マイページ

購入履歴



トップ | 速報 | ライブ | エキスパート | オリジナル | みんなの意見 | ランキング | 有料

主要 国内 国際 経済 エンタメ スポーツ IT **科学** ライフ 地域

トピックス一覧

## 『心不全』の予防に必要な「4つの基本」をご存じですか？【医師が解説】

2/10(火) 22:00 配信 11



**Medical DOC**  
メディカルドック

### 運動、禁煙で気をつけること

編集部：

心不全予防に運動は効果的ですか？

朝比奈先生：

適度な運動は心臓や血管の機能を改善し、体重や血圧のコントロールにも役立ちます。ウォーキングや軽い筋トレなど、無理のない範囲で続けることが大切です。ただし、激しい運動や急な負荷は逆効果になるため医師との相談が必要です。

編集部：

どのくらいの運動が理想的ですか？

朝比奈先生：

世界保健機関（WHO）が推奨する健康増進の目安は、週に150分程度の中等度の有酸素運動です。

具体的にいうと、1回30分のウォーキングを週5日おこなうイメージです。継続できる範囲で始め、体調や体力、年齢によって調整しましょう。

編集部：

そのほか、気をつけることはありますか？

朝比奈先生：

喫煙は血管を傷つけ、**動脈硬化**を進める最大の危険因子になります。動脈硬化は心筋梗塞を引き起こしますし、また、高血圧とも深いつながりがあり、最終的に心不全のリスクを大きく高めます。禁煙は最も確実に有効な予防策の一つです。

編集部：

禁煙を続けるコツはありますか？

朝比奈先生：

禁煙外来やニコチン代替療法を利用することで成功率が高まります。

また、周囲のサポートを得ることも大切です。「心臓を守るためにやめる」という明確な目的を持つことで継続しやすくなります。

編集部：

最後に、読者へのメッセージをお願いします。

朝比奈先生：

心不全は命に関わる深刻な事態を招くこともありますが、日々の備えで回避でき、進行を緩やかにすることもできます。

今からできることを少しずつ始めて、未来の自分のために健康を守りましょう。

編集部まとめ

心不全が悪化すると、命に関わる**重篤**な事態を招くこともあります。そのため、心不全は発症してから治療するよりも、予防策を講じて発症を防ぐことが肝心。生活習慣を見直し、心不全の発症リスクを下げるように意識しましょう。



あかね台内科循環器クリニック



朝比奈 直揮 先生 (あかね台内科循環器クリニック)

【この記事の監修医師】

朝比奈 直揮 先生 (あかね台内科循環器クリニック)

2011年**聖マリアンナ医科大学**卒業。東京大学医学部附属病院、日立総合病院、秦野赤十字病院、神奈川県立循環器呼吸器病センターなどを経て2024年あかね台さの内科クリニック院長(2025年より「あかね台内科循環器クリニック」に名称変更)就任。日本内科学会認定医・指導医・総合内科専門医、日本循環器学会認定循環器専門医、日本心血管インターベンション治療学会認定医。

メディカルドック



2 / 2ページ

🔍 記事に関する報告

この記事はいかがでしたか？  
リアクションで支援しよう

127 学びがある

190 わかりやすい

138 新しい視点

【関連記事】

【1分動画でわかる】『心不全』の予防に必要な「4つの基本」をご存じですか？【医師が解説】

「心不全」になりやすい人の特徴とならないための予防法を医師が解説

【闘病】息苦しさは「心不全」の手前だった 亡き妻と楽しんだマラソンも奪われ…

「うつ病」が及ぼす心臓への悪影響… 診断されると「心不全」リスク上昇 最新研究で判明

「心不全の末期症状」はご存知ですか？末期に感じる体の痛みも医師が解説！

最終更新: 2/10(火) 22:00