

よくわかる肺高血圧症

日常生活では どんなことに気をつけるの？

総監修 慶應義塾大学医学部 循環器内科 教授 福田 恵一 先生

監修 国立循環器病研究センター
肺高血圧症先端医学研究部 特任部長
心臓血管内科部門 肺循環科 医長 大郷 剛 先生



緊急時に備えて

- 服用した薬や体調などについて、毎日の状態を記録しておきましょう。
- 緊急時の対処法が書かれた緊急時連絡カードを作成し、常に携帯するようにしましょう。

● 在宅での持続静注 / 皮下療法を行う際の注意点

外出

- 病状によって異なりますが、外出は可能です。
- 外出中に輸液ポンプやチューブにトラブルが起きることがあるため、念のために薬の調製や消毒に必要なものを携帯しましょう。

入浴・シャワー

- 入浴はカテーテルやチューブがお湯で温まり、薬の効果が弱まってしまうので望ましくありません。カテーテルの挿入部に防水性のカバーを貼り、シャワーを浴びるか、カテーテルがお湯につからないよう注意して入浴しましょう。
- 携帯型の輸液ポンプは、ビニール袋などに入れて水に濡れないようにしましょう。
- 静注療法を行っている場合には、感染を防ぐため、シャワーを浴びた後は必ずカテーテル挿入部の消毒を行うようにしましょう。

医療機関名・連絡先

沢井製薬株式会社

日常生活では どんなことに気をつけるの？

肺動脈性肺高血圧症の治療の中心は薬物療法です。自覚症状がなくなっても、自分の判断で服薬を中断することなく、主治医の指示に従って治療を続けることが大切です。また、薬物療法をより効果的にするため、次のような点に注意してください。

日常生活動作・運動

- 心身の安静を第一に心がけましょう。
- 急な立ち座りなどの動作は、血圧の変化が大きくなり、めまいや失神発作を起こす可能性がありますので、ゆっくり行うようにしましょう。
- 運動は心拍数と肺動脈圧を上昇させ、肺高血圧症の症状が悪化するおそれがあります。過度な運動や体に負担がかかる動作は避けるようにしましょう。



生活環境

- 呼吸は寝ている姿勢よりも上半身を起こした姿勢の方が楽です。ベッドを起こしたり、首や背に枕を入れ込んだりするなど工夫をしましょう。また、呼吸困難が現れた場合には、早めに主治医に相談しましょう。
- 失神発作の多くはトイレで起こります。和式トイレは避けて、体への負担が少ない洋式トイレを使用するようにしましょう。
- 急激な温度変化は、心臓に負担をかけるため、室内の寒暖差をなるべく少なくしましょう。



嗜好品

- 喫煙は呼吸機能を低下させ、病態を悪化させるため、禁煙しましょう。
- 飲酒により、脈拍が速くなったり、体の血管が広がったりすることで、不整脈が起きるリスクが高まります。主治医の指示に従いましょう。



妊娠・出産

- 妊娠・出産は、病態を悪化させるため、「避けるべきこと(禁忌)」とされています。妊娠・出産をご希望される場合は、主治医とよく相談しましょう。



乗り物・旅行

- 旅行中は、疲れないように無理のないスケジュールを立て、予備の薬も用意しておきましょう。
- 飛行機の利用、高所への旅行や滞在は、心臓や肺に負担がかかるため注意が必要です。飛行機に乗る場合は主治医に相談し、航空会社に連絡をして、機内に持ち込む医療機器について事前に相談しておきましょう。



食事

- 心不全に伴いむくみや腹水が現れることがあります。水分、塩分をとりすぎると、体に水がたまりやすくなるので、控えめにしましょう。
- 服用薬によって控えなければならない食品もあります。薬との飲み合わせについては、主治医または薬剤師の指示に従いましょう。

