



防ごう心不全 ～今日から実践できること～



その息切れ、放置して大丈夫？ ひょっとしたら、心不全かも？

中高齢期に自覚しがちな「息切れ」。その息切れの裏側には、実は怖い病気が隠れているかもしれません。早歩きや階段を登った時の息切れは心不全の初期症状の場合があります。高齢期では心臓の動きが一見保たれているHFpEF（ヘフペフ）といわれる種類の心不全を発症しやすかったり、サルコペニアやフレイルといった筋肉の衰えから症状が重症化しやすいなど、いくつかの特徴があります。

心不全は「治す」よりも「防ぐ」ことが重要な病気です。これを機に心不全の「防ぎ方」を学んでみませんか。

講演概要

「中高齢期に怖い心不全の予防と管理について」

酒井 俊 教授（循環器専門医）

本講座では、中高齢期に発症しやすい心不全である「HFpEF」の予防と管理について、高血圧やサルコペニア・フレイル対策も考慮してお話しします。

「心不全悪化予防のための心臓リハビリテーション」

杉田 洋介 助教（心臓リハビリテーション指導士）

運動は心不全の方の息切れを改善する効果的な方法です。心臓リハビリテーションとはどういうものを解説（オンラインデモンストレーション含む）して、自宅で実践可能な運動も併せて紹介します。

●日時: 12月18日（日）10:00～12:00 ※ 申し込み〆切は12月5日まで

●方法: 会場参加・ZOOMを使用したオンライン参加（ハイブリッド形式）
※ 感染状況によってオンライン参加のみになる可能性があります

●参加費無料・定員10名様（軽運動が可能な方）

●必要事項(①～⑤)をメールまたは郵送でお送り下さい●

- ① 講座名
- ② 氏名(ふりがな)・年齢
- ③ 郵便番号・住所・電話番号
- ④ メールアドレス
- ⑤ 講座を知った場所(きっかけ)

メール gidaikoza@ad.tsukuba-tech.ac.jp

郵送 〒305-8520 つくば市天久保4-3-15 筑波技術大学 公開講座担当

※住所と氏名を記した返信用封筒(長3型封筒)と94円切手を同封して下さい。

【窓口】公開講座担当(029-858-9339)

