

ひろしまの国保

[広島の国保]



特集 ひろしま発！健・築・力

保育×農業で地域を活性化

庄原市 敷信村農吉



気になる病気 心不全

目指そう！心臓にやさしい生活

いきいきウオーク

古代ヘトリップ！西条でわくわく史跡巡り(東広島市)

● 国保連合会事業報告①

第1回広島県国民健康保険団体連合会保健事業支援・評価委員会

● 国保連合会事業報告②




令和2年臨時総会

● 国保連合会からのお知らせ

国保連合会職員募集

目指そう! 心臓にやさしい生活

近年、患者数が年に1万人以上増えているとされる心不全。どんな病気で、どんな症状があるのか。治療や予防法は何か。野間クリニックの理事長・院長の野間玄督さんに聞きました。

 <p>タバコを吸う</p>	 <p>心臓に病気を抱えている</p>	 <p>父 家族に心臓の病気を患った人がいる</p>	 <p>息切れがする</p>
 <p>かがみ込むと苦しい</p>	<p>心不全の初期症状に 思い当たる方は、 注意しましょう</p>		 <p>夜間に咳が出る</p>
 <p>頻繁に夜間にトイレに起きる</p>	 <p>週に2kg以上の増加は要注意 急激に体重が増えた</p>	 <p>手足がむくむ</p>	 <p>手足が冷たい</p>

当てはまるものがあれば、かかりつけ医に受診しましょう

参考資料：日本循環器学会

生命を縮める危険な病気

心不全は、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。

心臓から出た血液は、動脈を通じて全身に行き渡り、静脈を通じて心臓に戻った後、肺に送り出され、酸素が補給されて再び心臓に戻ってきます。心臓は血液を円滑に循環させるためのポンプとしての機能を果たしています。何らかの原因で、このポンプ機能が衰えると血液の循環に影響を及ぼし、心不全につながります。

原因も症状も多様

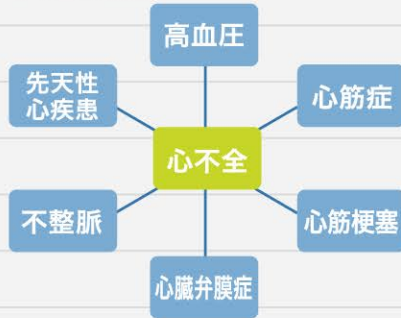
心不全は病名ではなく、病態です。その原因はさまざまです。狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患、心筋症、心臓弁膜症、脈が乱れる不整脈、先天性心疾患などがあり、リスク因子としては高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病もあります。

種類は大きく分けて二つ。心臓のポンプ機能が急激に低下し、短期間で症状が現れ、悪化する「急性心不全」と、ポンプ機能が長期間にわたって低下し、症状が徐々に現れる「慢性心不全」があり、多くが慢性心不全です。

症状は実に多様です。血液を送り出す機能が低下することでおこるのが「疲れやすい」「だるい」「おしっこが出ない」「血圧が低い」「動悸がする」といった症状です。血液のうっ滞によって起こるのが「動いた時に息苦しい」「夜に息苦しくて目が覚める」といった呼吸困難です。呼吸困難は初期段階では、労作時に感じますが、心不全が進行するとともに、安静時にも呼吸困難に陥るようになります。

「むくみ」も症状の一つです。血液の流れが悪くなると、体全体に水がたまりやすくなり、両足、特に下腿の前面や足首、足の甲を指で押さえると、く

心不全の原因



引用：日本循環器学会・日本心不全学会

高いのは、超音波を利用した心臓の画像検査である心エクス線、心電図検査、血液検査などを行います。より精度が高いのは、超音波を利用した心臓の画像検査である心エ

心不全の診断には、胸部エックス線、心電図検査、血液検査などを行います。より精度が高いのは、超音波を利用した心臓の画像検査である心エ

増える患者数

日本循環器学会による循環器疾患診療実態調査報告書では2015年度の心不全による入院患者数は23万8840人で、年に1万人以上の割合で増加。20年度中に心不全の患者数は120万人を超えるると予測されています。

塩分の摂り過ぎに要注意

コー検査です。心臓の壁の厚さや硬さ、収縮の異常などをチェックできる優れた検査法の一つです。心不全の原因を究明するために、MRI検査、CT検査、心臓カテーテル検査、核医学検査などを行う場合もあります。

急性心不全の場合は、早急な対応が必要で、酸素投与や投薬、人工呼吸器を使った治療などを行います。また、心筋梗塞や狭心症、心臓弁膜症などが原因なら、それらに応じた対処を行います。

慢性心不全の場合は、投薬と生活習慣の改善が基本です。薬剤は、心臓にかかる負担を軽くする血管拡張薬、長期的に心臓に障害を与えやすい神経やホルモンの作用を抑制するベータ遮断薬、抗アルドステロン薬などを使います。体内の余分な水分を取り除くために利尿薬を使う場合もあります。

適切な運動と食事

生活習慣の改善は、症状を緩和するだけでなく、リスク因子となる高血圧、糖尿病などを抑える点でも重要です。ウォーキングなどの適度な運動はおすすめですが、過度な運動は心臓に負担をかけます。主治医に相談した上で、自分に合った無理のない運動を行いましょう。

食事では塩分摂取の制限が大事です。ナトリウムは水を体にする性質があり、食塩を多く摂取すると循環血液量が増加して心臓に負担がかかります。日本人の食塩摂取量の平均は1日約10gとされますが、6g以下に制限しましょう。

このほか、風邪をひくと心臓に負担がかかります。タバコは心臓にも有害なので、禁煙すべきです。多量の飲酒も避けましょう。

今月の医師 >>>



野間クリニック 理事長・院長

野間 玄督さん

広島大学大学院卒業。ハーバード大学医学部ブリガムアンドウイメンズ病院、広島大学病院(循環器内科/未来医療センター副センター長)などを経て、2019年4月より現職。日本循環器学会循環器専門医、日本抗加齢医学会抗加齢医学専門医。

心不全

なぜ?なに? 質問コーナー

Q 一度発症すると完治しないの?

A 急性心不全は、その原因を完全に治療した場合には、慢性心不全化せずにほぼ完治することがあります。既に慢性心不全となっている場合には、完治することはほぼありません。しかし、治療法はどんどん進化しています。薬剤などによる治療や生活習慣の見直しで、症状を改善して進行を遅らせたり、慢性心不全の急性増悪(急性心不全化)を予防することができます。

Q 入浴時の注意点は?

A 心臓に負担をかけないよう、40度を超えない湯温で、10分以内の入浴をおすすめします。冬場なら、入浴時に脱衣所や浴室全体を暖めておき、洗い場との温度差を少なくすることも大切です。

