

<センター通信 2023 年 2 月号>



## 『心不全の話』

地域総合医療センター 久慈 貴法

皆さま、こんにちは。2022 年 10 月から隔週月曜日に川上診療所に勤務している医師の久慈貴法と申します。今回は高齢化に伴い近年増加してきている「心不全」の話をさせていただきます。

### 「心不全とは」

「心不全」という言葉を聞いたことはありますか？ 「急に心臓が止まってしまうこと?」、「心臓発作のこと?」などイマイチわかりづらい言葉であると思います。正しくは「心不全とは、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。あまり知られていませんが、生命予後としてがんと同等、もしくはそれ以上に悪いとされています。日本全国で患者数は年々増加しており、2030-2035 年をピークに約 130 万人に達すると言われてしています。

心不全の原因には様々なものがありますが、主なものとして高血圧や糖尿病などのいわゆる生活習慣病から始まり、心疾患を発症し、心臓の機能が悪くなり、心不全にいたるとされています。

### 「心不全の症状について」

心臓は、全身に血液を送るポンプの役割をしています。心不全では①心臓から送り出せない血液が体にたまることによる症状と②全身に血液が十分に行き届かないことによる症状が出ます。

#### ①心臓から送り出せない血液が体にたまることによる症状

- ・息苦しい
- ・夜間に咳が出る
- ・横になると息苦しい
- ・動いたときに息が切れる
- ・体重が増える
- ・足がむくむ



・食欲がない

②全身に血液が十分に行き届かないことによる症状

- ・血圧が下がる
- ・疲れやすい
- ・からだのだるい
- ・手足が冷たい



これらの症状がみられる場合にはすぐに医療機関に相談してください。

### 「心不全の治療について」

治療は心不全の原因となっている病気の治療を行うとともに、心臓を保護する薬や心臓を休める薬、からだにたまった水分を外に出すための利尿薬という薬を使用して治療をします。

### 「心不全の悪化・再発を予防するには」

心不全は、食事、運動などの生活習慣管理に加えて、心不全の危険因子に対する適切な薬物治療により、悪化・再発を予防できます。

- ・薬を中断しないようにしましょう
- ・禁煙しましょう
- ・節酒を心がけましょう
- ・バランスのよい食事、特に塩分の摂りすぎに注意しましょう
- ・便秘を整えましょう
- ・感染症を予防しましょう
- ・心臓に優しい入浴をしましょう
- ・ストレスをうまく付き合ひましょう



心不全は発症を繰り返すたびに心臓が弱っていく過程をたどります。日々の生活習慣に気をつけながらうまく付き合っていくことが大切です。また心不全を発症していない段階でも減塩や禁煙など日常の生活習慣管理が大切です。

