

(第3種郵便物認可)

いのちのちひろば

連載 (39)

毎月1回、中旬の水曜日に掲載

今月のひとこと
心不全が高齢化を反映しありふれた疾患になりつつあり、国内外で社会問題にも発展しています。まずは疾患をご理解頂き、発症予防、進展予防を心がけて共に乗り越えていきましょう。

『心不全』、
知っていますか？

小田原市立病院循環器内科担当部長 成毛 崇



心不全の特徴

「俳優の〇〇さんが、先日「心不全」で亡くなっていったことが分かりました。」
皆さんもこのようなニュースをお聞きになったことがあるかと思えます。よく聞くフレーズかもしれませんが、「心不全」とはどのような病気なのでしょうか？

この定義の中に「心不全」の特徴が含まれていません。それは「だんだん悪くなり生命を縮める病気」という点です。

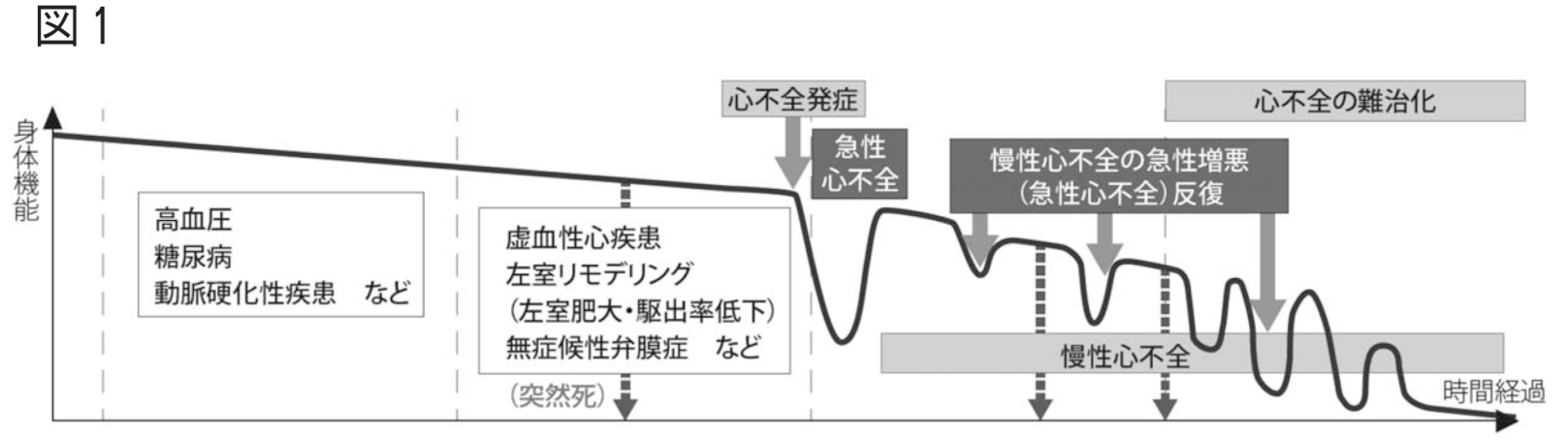
図1をご覧ください。これは心不全の課程を示したものです。後に述べる前段階を経て、心不全を発症すると心機能を含めた身体機能が落ち込み、心不全が改善した様子に見えても、実はその身体機能は心不全を発症する前と同じレベルには改善していません。その状態が心不全を再発、反復させてしまったり(慢性心不全の急性増悪)、身体機能はさらに落ち込む、このような課程を繰り返すことでついには生命に関わる重篤な状態に陥ってしまいます。

心不全の増加傾向

最近の研究から高齢化が進むと心不全が増えることが分かり、近年の高齢化を反映した心不全発症状況を「心不全パンドミック」とも言われます。様々な対応策が検討される中で、一般の方々にも心不全という病気を知ってもらいたい、関心をもってもらいたいという思いから、近年、学会から一般の方々に「心不全」とは、心臓が悪いために息切れ、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」という定義が発信されました(日本循環器学会/日本心不全学会合同ガイドライン急性・慢性心不全診療ガイドライン(2017年改訂版))。

心不全は予防ができる

「心不全」にはステージ



ステージA 「心不全リスク ステージ」	ステージB 「心不全前駆 ステージ」	ステージC 「心不全ステージ」	ステージD 「進行した 心不全ステージ」
ステージBを引き起こすリスク(肥満、喫煙、高血圧症、糖尿病など)を持っている。	心肥大、心筋梗塞や狭心症、弁膜症などの器質的心疾患を抱えている。	心不全新規発症、または心不全の既往を有する。	治療抵抗性、難治性心不全の状態。様々な治療によっても症状消失しない。

心不全の症状

もし、心不全を発症するとどのような症状が出現するのでしょうか。それは、前述の定義にもあるように、息切れ、むくみ、代表的です。突然に始まる強い息切れ、特に夜、床につくと息苦しさで寝られない、座ると症状が軽減する(夜間発作性呼吸困難、起坐呼吸)は重篤な心不全の症状です。

心不全の難治化

また、靴紐を結ぶなど、かかんだ際に息苦しさを感じる、または、数ヶ月、数週間と比較して、これまで難なく行えた日常動作(階段昇降や買い物など)で、息切れを自覚するようになった、このように症状も心不全である

「心不全」にはステージ

可能性があり、また、足や顔のむくみ、出現と共に短

禁煙、塩分制限や定期的な運動といった生活習慣の見直し、内服薬があればそれらの徹底も重要です。

これらを踏まえて皆さ

期間での体重増加、例えば1週間で2〜3kgの増加も心不全を疑う所見です。このような所見に気づいたら、かかりつけの先生にご相談なさるのも良いかもしれません。

最後に

心不全は高齢化社会を迎えている我が国においても大きな問題です。発症するとだんだん身体機能を低下させ、命を縮めてしまふ可能性がありま

しかし一方で、突然発症する病気ではなく、予防することもできます。まずは健診などを利用して未病であることを心がけて下さい。そしてすでに心不全ステージに乗っているのなら、ステージを進ませないためには

新型コロナウイルス対策

皆様の一人一人の行動が
新型コロナウイルス 拡大予防につながります

- 手洗い・消毒
- 密接を避ける (2m)
- マスクの着用
- 適度な換気
- 医師に相談
- オンラインシステムの活用
- 差別はやめよう

医療相談・医療機関のご案内
小田原医師会地域医療連携室
0465-47-0833

9:00~12:00 (日曜日、祝、休日、12/29~1/3 休)

医療機関検索は小田原医師会の サイトから利用できます

発熱、せき、咽頭痛(のどの痛み)があるときは、かかりつけ医へ。
かかりつけ医がない場合は
[小田原医師会地域医療連携室 ☎0465-47-0833 : 月~土 9:00~12:00、13:00~17:00]
もしくは[発熱等診療予約センター ☎0570-048914 : 9:00~21:00] に連絡をしてください。
上記の症状がない方のお問い合わせ先:
[新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル ☎0570-056774]

この時期、新型コロナウイルス感染症に過敏になるあまり「受診控え」をする方が増えています。継続的な治療を中断すると健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。自己判断しないで医師に相談しましょう。

医療機関や健診会場では換気や消毒でしっかりと感染予防対策がとられています。安心して受診してください。

小田原医師会の医療機関検索 <https://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/>

小田原医師会より住民の方々へ

①現在、何らかの理由で通院している方は、自己判断で通院(お薬)を中断しないでください。現在治療中の病態が保てなくなることで、病態そのものが悪化し、さらに体調が不安定になることで感染のリスクが高くなり危険が増します。処方を受けたり方ばかりつけ医と相談できますのでお問い合わせください。

②感染症と思われる「体調不良」がみられるとき、特に肺炎など呼吸器症状があるときには、慌てて受診せず、右記の手順でかかりつけ医または近医に問い合わせをしてください。
不安な毎日を送られていると思いますが、協力してこの窮状を乗り越えましょう。