千葉日報　2020年1月10日

小象の「元気！で行こう」

生活習慣病防止へ！

市民と医療者の会

―41―

心不全は予防できる

高血圧の管理が重要

高齢化による心不全患者さんの増加が危惧されています。55歳以上で健康な人の、3人に1人がその余生で心不全に罹患するという報告もあります。人生100年時代においても、できるだけ自立した生活を維持して寿命を全うしたいものです。心不全を予防するには、どのような生活習慣が求められるでしょうか？

◎心不全とは

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。「人間が死亡した時の診断名」ではありません。心臓のポンプ機能の障害により血液の交通渋滞をおこし、洪水や床上浸水のようになり息切れやむくみをきたします。さらにひどくなると、必要な血液が臓器に供給されなくなり、血圧が下がります。

心臓のポンプ機能の障害を起こす心疾患には、次のようなものがあります。

1．動脈硬化による冠動脈（心臓の筋肉を養う動脈）の狭窄（きょうさく）や閉塞（心筋梗塞など）

2．心臓の弁の狭窄や逆流（大動脈弁狭窄症など）

3．心臓の筋肉自体の障害（高血圧による心臓肥大など）

心臓の筋肉の障害では、全身へ血液を送り出す収縮機能の障害と、全身から戻ってきた血液を心臓に取り込む拡張機能の障害があります。高齢者の心不全では、収縮機能は保たれているものの拡張機能の障害を認めるパターンが半数以上にみられます。

◎心不全のリスク因子

心不全をきたす心疾患のリスク因子として、動脈硬化性疾患のリスク因子が重要です。すなわち、高血圧・糖尿病・脂質異常症・喫煙・肥満の管理が心不全の予防に大切となります。特に高血圧の管理は重要で、診察室での血圧を130／80mmHg未満（75歳以上では140／90mmHg未満）とすることが目標とされています。

高血圧及び動脈硬化性疾患予防ガイドラインでは、以下の生活習慣が勧められています。

1　食塩の摂取は一日6g未満を目標とする

2　禁煙し、受動喫煙を回避する

3　過食と身体活動不足に注意し、適正な体重を維持する

4　肉の脂身・動物性脂肪・鶏卵・果糖を含む加工食品の大量摂取を控える

5　魚・緑黄色野菜を含めた野菜・海藻・大豆食品・未精製穀類の摂取量を増やす（糖尿病・腎障害などの治療を受けている場合は主治医に相談）

6　糖質含有量の少ない果物を適度に摂取する（糖尿病・腎障害などの治療を受けている場合は主治医に相談）

7　アルコールの過剰摂取を控える（男性1合、女性・やせの人は0・5合まで）

8　中等度以上の有酸素運動を、毎日合計30分以上を目標に実施する（有酸素運動―速歩・スロージョギング・水泳・サイクリングなど）

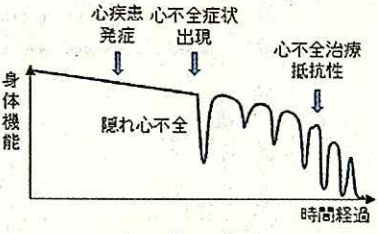
◎心不全の進展

心疾患によりポンプ機能に障害がみられても、息切れやむくみなどの心不全症状がみられない時期があります。「隠れ心不全」と呼ばれています。

心不全症状がみられるようになると、治療により症状が改善しても増悪・寛解を繰り返すことが多くなります。増悪を繰り返すたびにポンプ機能の悪化や腎臓などの重要臓器の障害をきたし、治療をしても心不全が改善しにくくなります。

さらに筋力も衰えやすくなり、自立した生活が阻害され健康寿命も短くなります＝図参照。

したがって、心不全のリスク因子を是正し、心不全の進展を早期から予防することが大切です。自分の状態を把握し、主治医をはじめとする医療者とよく相談しましょう。



心不全の進展

（船橋市立医療センター心臓血管センター　稲垣雅行）