

健康 ぶらざ

心不全

— 予防が、転ばぬ先の杖に —

指導：九州大学大学院医学研究科循環器内科学 教授 筒井 裕之

企画：
日本医師会

No. 512

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。

原因はさまざまですが、特に高血圧、糖尿病、慢性腎臓病、狭心症や心筋梗塞などの冠動脈疾患の病気を持っている人は「かくれ心不全」とも言われる心不全予備軍ですので、注意が必要です。

人間の体は寒さを感じると血管が収縮して血圧が上がり、暖かい季節よりも心臓に負担がかかるようになりますので、寒さが厳しくなってくる時期に多くみられます。逆に、真夏の暑い時期にも体への負担が大きくなり、さらに塩分や水分の摂りすぎも重なりと多くなります。

心不全の悪化を未然に防ぐ

『急性・慢性心不全診療ガイドライン 2017年改訂版』では、心不全予防の対策が盛り込まれました。

心不全には大きく分けて4つのステージがありますが(図)、心不全は一度発症すると慢性化しやすく、入退院を繰り返すようになるほど治りにくい病気です。そのため、心不全の兆候が出る前に体の不調を食い止めることが何よりも大切です。

いい生活習慣への是正と生活習慣病の治療がカギ

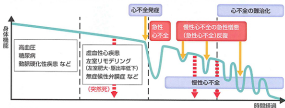
高血圧の人は食事の減塩や減量を心がけながら、病院で薬の処方など適切な治療を受けること、糖尿病の人でもやはり減量と適切な運動、症状に合った治療薬を組み合わせることで血糖をコントロールすることで、心不全になるリスクが下がるという調査結果が出ています。

喫煙やアルコールの摂りすぎ、運動不足に注意するなど生活習慣を見直すことも、心不全の発症を防ぐカギになります。かかりつけ医に相談しながら、心不全にならない、たとえなっても負けない体を目指しましょう。



ステージ分類

ステージA	ステージB	ステージC	ステージD
危険因子あり	心疾患あり 症状なし	心疾患あり 症状あり	治療が難しい



治療目標

・危険因子のコントロール ・心疾患の発症予防	・心疾患の悪化予防 ・心不全の発症予防	・症状コントロール ・QOL改善 ・入院予防、死亡回避 ・緩和ケア	・再入院予防 ・終末期ケア
---------------------------	------------------------	--	------------------

図 心不全のステージ分類や治療目標

(厚生労働省 監修、心臓病その他の慢性疾患に罹患した患者の生活習慣改善に関するガイドライン、心臓病、心臓病その他の慢性疾患に罹患した患者の生活習慣改善に関するガイドライン(平成29年7月)より抜粋)