



健康寿命をのばすために 心不全を 知る、防ぐ、そして治す！



産業医 田名 毅
(首里城下町クリニック)

産業医だよりでは、毎月クリニックで行っている 地域むけ医療講演会の内容を要約してお伝えしています。7月の地域むけ医療講演会は「健康寿命をのばすために心不全を知る、防ぐ、そして治す！」というタイトルで那覇市立病院循環器内科 科部長の間仁田 守先生にご講演いただきました。心不全という名前は皆さんもよくご存じかと思いますが、なかなかその内容は理解されていないと思われましたので今回取り上げてみました。当日は 118 名の来場がありました。以下に講演の要旨を紹介します。

1. 心不全とは

心臓が悪いために、息切れやむくみをおこし、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。心不全のリスクの進展ステージを 2017 年に改訂された「急性・慢性心不全診療ガイドラインから」紹介します。

心不全の兆候が出現してからは、慢性の経過をたどりますが、一時的に急性な悪化が起こり、それを繰り返すうちに徐々に心機能が低下していきます。今回のガイドラインでは、器質的心疾患が起こる前の高血圧、糖尿病などの危険な因子がある時期も含め、ステージ A として表記した点がポイントです。器質的心疾患が起こる前から心不全の予防を意識していくことの重要性を説いています。

2. 心不全を起こす病気



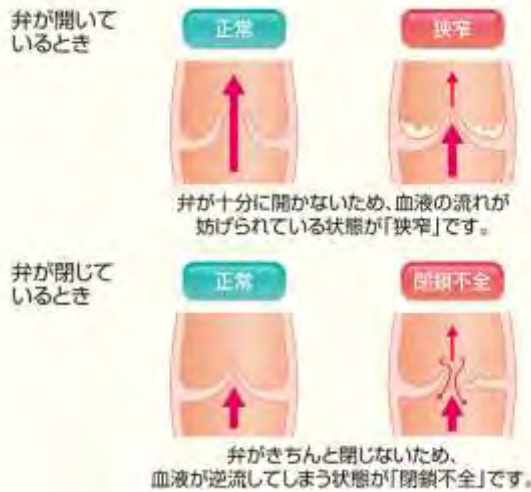
あなたもわたしも心不全!?

心不全とそのリスクの進展ステージ

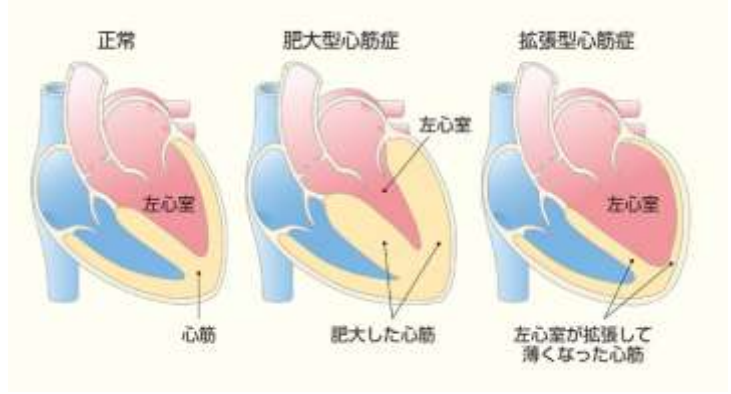
日本循環器学会 急性・慢性心不全診療ガイドライン(2017年改訂版)



- ① 高血圧：高血圧の状態が続くと心臓の壁が厚くなり硬くなります。高血圧を治療せずに放置すると心肥大を起こします。また、重度の高血圧を放置すると心不全を起こします。(私は開業して17年になりますが、若い男性で3名心不全になった方を診ており、生命の危険を感じる状況です。もちろん入院が必要でしたので大きな病院を紹介しました。)
- ② 虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症)：心不全を起こす頻度が最も高い病気です。



③ 弁膜症：心臓には4つの弁があり、血液を一定の方向に流れるような仕組みになっています。それが狭窄、逆流などの状態で、心臓に過剰な負担をおこすと心不全を起こします。高齢者では大動脈弁狭窄症という病気の頻度が高く、心不全を起こし突然死の原因にもなることがあります。(私のクリニックではこの病気の人を早期に発見して、TAVI というカテーテル治療につなげています)



④ 心筋炎・心筋症：肥大型心筋症は主に遺伝する病気です。重度の拡張型心筋症は心臓移植しか確実な治療方法がない病気で、「心臓の癌」と言われることもあります。

⑤ 不整脈（心房細動）：高齢になると心房細動が発生する確率が高くなり、日本でも100万人以上の患者さんがいます。(私のクリニックでもこの病気の患者さんが多く通院中されています)ワーファリンやDOACという新しい抗血栓治療が必要になります。

3. 死亡に関わる因子 (WHO)

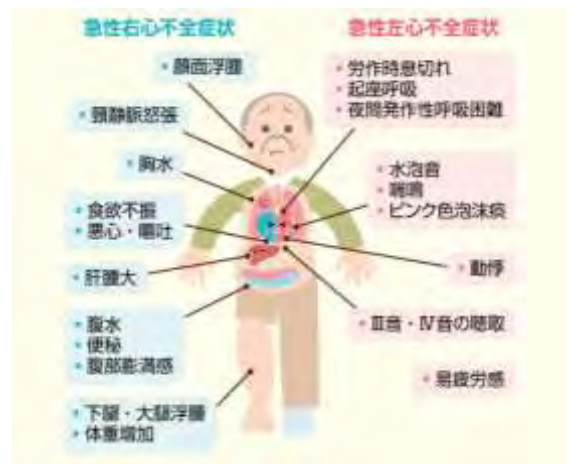
本邦の2007年の非感染性疾患および外因による死亡数への各種リスク因子の寄与(男女計)



死亡に関わる原因を多い順に並べています。喫煙が最も多くなっており次は高血圧です。高血圧は心血管病の最大リスクです。ついて「低い身体活動」となっています。ここで重要なことは、動かないことは、血糖やコレステロールが高いことよりも悪い！という結果です。定年後、家でずっとテレビを見て過ごす状況は、死亡に大きく影響するという事です。積極的に動いたり外でボランティア活動をするなどして、若い世代と接しましょう！

4. 心不全の症状と重症度

初期のサインは、歩いたときの息切れです。また、横になると苦しくて眠れない場合でも座ると楽になる起座呼吸、足のむくみ特徴的です。心不全の症状が図にまとめられています。⇒心不全の重症度 (NYHA 分類) は I 度~IV 度に分けられます。



5. 心不全にならないために

- ① 体重3Kg 減量でメタボを解消しましょう！
- ② 高血圧の予防 基本は減塩です！
- ③ 運動励行 (今よりも+10分運動を) …間仁田先生は貧乏ゆすりをセレブゆすりと改名し患者さんに推奨しているようです。 ④ 魚をたくさん食べて長生き！ (データがあります)
- ⑤ 睡眠時無呼吸のチェック (循環器疾患を起こしやすいので注意！) 心不全を知って防いで治しましょう！



181回 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

テーマ 今こそできる骨盤底疾患の予防と治療

～子宮と膀胱の関係～

沖縄協同病院 泌尿器科部長 嘉手川 豪心 先生

日時：平成30年9月12日（水）午後7時

場所：首里城下町クリニック第一

その他クリニックに関してはHPをご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医
高血圧が専門です
田名 毅

あなたの **相談窓口** です！

相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。

事前にお電話の上、いらしてください。

★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。

事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー
認定産業看護師 田名彩子



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー
與儀雅代



認定産業看護師
山城愛子



連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室
098-885-5000
携帯 080-4312-9200 (田名彩子)
メール saiko@biscuit.ocn.ne.jp

プライバシーは守ります。
お気軽にご利用下さい！