保健・福祉

人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

⑧1 心不全にならないために

これまで、心不全の原因となる病気、心不全のステージ(病期)、症状などについて紹介してきました。今回は心不全の予防についてみましょう。

ステージA(高血圧や糖尿病や脂質異常症などの生活習慣はあるが、心臓に異常のない段階)にならないために、良い生活習慣(運動・肥満予防、禁煙、減塩・節酒、良好な睡眠、ストレスをためない―など)の実践が重要です。健診などで異常が指摘されていなくても、生活習慣について見直してみましょう。将来を考えての心不全予防が大切です。年齢にかかわらず有効ですが、若い時から行えばより効果的です。

ステージB(心筋梗塞や弁膜症や心肥大などの心臓病はあるが、心不全の症状がない段階)にならないためには、良い生活習慣などの生活習慣病のコントロールが必要です。健診などで異常を指摘されたら、保健師の指導のもとに生活習慣を見直し、かかりつけ医の定期的なフォローを受けましょう。必要に応じて薬物治療が必要です。また、心臓に異常を起こしていないか定期的なチェックも必要です。

ステージC(心不全の発症)を防ぐには、生活習慣と薬物治療に加えて、必要があれば心臓の異常に対する治療が必要です。最近では、体への負担(侵襲)の少ない(注)カテーテルによる治療が多くの病気で行われています。狭心症や心筋梗塞など心臓を栄養する冠動脈の狭窄(きょうさく)や閉塞(へいそく)、心房細動などの不整脈だけでなく、心臓弁膜症も胸を開かずにカテーテルのみでの治療もされています。侵襲が少ないため高齢者でも行われています。

ステージD(末期の重症心不全)にならないためには、入退院を繰り返さないために、さまざまな注意が必要です。急に症状が悪化しないよう、塩分や飲水過多、過労やストレスを避け、風邪も含めて感染症にかからないようにする必要があります。自己判断での薬の中止(意薬)は厳禁です。運動療法(心臓リハビリテーション)も効果的なので、主治医とよく相談しましょう。

※次回は「貧血って何ですか?」です。

(注)カテーテル…血管などから体内に挿入して、検査や治療などを行うための細い管。

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

A. 心不全の発症させないために
- 禁煙
- 減塩(6グラム/日以下)
- 節酒(アルコール換算20グラム/日)
- 適度な運動(1日30分のウオーキング)
- 健診でチェック

B. 心不全を悪化させないために(Aに加えて)
- 薬をきちんと服用する
- 感染症を予防する(予防接種も重要)
- 無理せず、過労を避け、ストレスをためない
- 塩分・水分制限を守り、体重の管理
- 主治医との良好なコミュニケーション

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。