



済生会循環器よもやま話

第5回 気をつけよう心不全 ～その症状と予防法～



● 内科主任医長 山本 浩之



心不全と聞いてどんなイメージをお持ちになりますか？
救急車で息も絶え絶えで運ばれる一刻を争う重篤な状態といったイメージでしょうか。

確かに強い呼吸困難で救急搬送される患者さんが多いのですが、急性心不全では、心機能が低下して数年後に強い症状が出ることもあり、それまでは自覚症状が軽く気づいていないこともあるようです。

心不全の初期症状には、①呼吸困難（息切れ）②下肢の浮腫 ③水分貯留による体重増加 ④全身倦怠感 ⑤腹部膨満 ⑥咳 ⑦夜間頻尿などがあります。症状によっては感冒と間違えるような軽い症状から発症することがあり、家で我慢していたり、病院へかかっても風邪と診断され、風邪薬を処方

されていたりすることもあるようですので、心臓の病気ををお持ちの方、心不全を起こす原因疾患をお持ちの方は、上記の症状に注意が必要です。

心不全の原因疾患には、①高血圧 ②心筋梗塞 ③弁膜症 ④不整脈 ⑤先天性心疾患 ⑥心筋症などがあります。これらの原因疾患の危険因子は糖尿病、高血圧、脂質異常症、喫煙があります。高血圧は、症状のないままに心臓を肥大させ、冠動脈硬化を引き起こし、最終的に心不全をきたすサイレントキラー（知らないうちに死に至る病）です。このような原因疾患と危険因子を持っている方が、日常生活で気を付けておかなければならないものがあり、心不全の増悪因子といわれています。

増悪因子には、①内服中断 ②通院中断 ③塩分・水分 ④過労 ⑤感染症（特に肺炎）⑥血圧上昇 ⑦過度の運動 ⑧不整脈の悪化 ⑨貧血などがあります。

心不全を予防するには、心血管病の予防すなわち生活習慣病を予防することが大切です。食事内容は、野菜、果物、魚を多く摂り、肉を減らしたものがよいとされています。食事療法は減塩食が中心になり、食塩6g/日の制限が適当とされています。日本人の平均はまだ10g/日を超えていますので、減塩食を守ることは容易ではありません。水分制限も心不全患者さんの多くに必要です。また、アルコールを摂りすぎると水分過多、血圧の上昇、不整脈の増加などの悪影響があります。運動療法は、危険因子を予防するために必要で、心不全を発症してからも重要であると考えられています。時期によって許容される運動強度が変わりますので、専門医に確認が必要です。



食事療法、運動療法がうまくいっているかどうかの指標になるのは体重です。1週間で2kg以上の増加は、心不全の増悪の可能性があります。また、心不全の発症、急性増悪をきたしやすい季節は冬です。冬は、血圧が上昇傾向になります。また、風邪を引きやすく、お年寄りは肺炎にかかりやすくなります。入浴は41度の半座位入浴により心臓の負担が軽くなることが報告されています。また、脱衣所を温めておき、急に血圧が上がらないようにしましょう。インフルエンザや肺炎球菌ワクチンの接種も心不全に有効です。禁煙も心疾患の発症、再発予防に必要です。



心不全はこれまで心血管疾患の終末状態と考えられていましたが、症状のない危険因子を有した時点からすでに始まっており、心臓病の発症を経て、治療しなければ悪化して死に至る重篤な状態までの一連の病態と考えられるようになりました。心不全はいったん発症すると、入退院を繰り返し生活の質を低下させながら死に近づきます。予防、早期診断、早期治療が最も大切です。気になる症状があれば、早めに医療機関を受診されることをお勧めします。