



心不全パンデミックって何??



医療法人社団 秀皓会 理事長 船本 全信

急に寒さが厳しくなりましたが、皆さんお元気でしょうか？インフルエンザも流行していますので、くれぐれもお気を付け下さい。

さて、今回は「心不全」についてお話します。日本は、世界でもトップを走る超高齢化社会であり、平均寿命は世界第1位です。2025年には65歳以上の人口が30.3%(3人に1人!)、75歳以上が13.0%(8人に1人)に達するとされています。当然、高齢化に伴って、心不全を含む心疾患にかかる患者は増加しつづけ、がんに次いで死因第2位となっています。(2018年現在)

高齢者人口の増加に伴い、「高齢心不全」患者さんが大幅に増加すること＝「心不全パンデミック」が予想されています。心不全パンデミック状態になると、入院医療が必要な高齢心不全患者さんであふれ、病院が患者さんを受け止めきれなくなる事態が想定され、莫大な医療費がかかることなど、社会的な問題が起る可能性が危惧されています。

そのため、日常生活においては「心不全を予防し、再発させない」治療が大切となってきます。残念なことですが、心不全を発症した場合、適切な治療をすれば「一旦」症状は良くなるものの、「心不全そのもの」が完全に治ることはなく、だんだんと進行し重篤化します。

そうなった場合、入院して安静にすることや、治療の基準を示した『急性・慢性心不全診療ガイドライン』に基づいた適切な治療を行うことで、症状が良くなり退院は出来ると思いますが、無理や感冒などで悪化すると再び入院となってしまいます。

繰り返しますが、心不全は死に至る病気で、完全に治ることはありません。心不全による入退院をくり返さないために、適切に処方された薬を「毎日確実に」服用することが大切です。一般的に、心不全の増悪因子である「塩分や水分は取り過ぎないように」と指導されていると思いますが、本当の悪玉は、「糖質(炭水化物)」です。経口摂取された糖質は、消化吸収されたのち、血糖として血液中を巡ります。腎臓で一旦尿中に排泄されたのち再吸収されるのですが、その際にNa(塩分)も一緒に再吸収されるのです。ですので、幾ら「減塩～」を使用していても、Na(塩分)が「選択的に」再吸収されれば意味がありません。体内に戻った塩分は、生理的な塩分濃度を維持するため、体内に水分を引っ張ります。これが、浮腫みや血圧上昇の原因となり、結果的に心不全の増悪につながります。ですから糖質(炭水化物)を如何に減らすかが大切です。息切れやむくみ、だるさや疲れやすさなどの症状をしっかり観察し、これらの症状があるときは、無理をせず早めに医師に相談しましょう。毎日体重を測ることが大切で、「3日間で2kg以上」増えた場合には、心不全の悪化かもしれません。ちょっとしたことですが、大切なサインですので見逃さないでください！

(裏面(心不全セルフチェックシート)へ続く→)

心不全セルフチェックシート

「2つ以上」の項目にチェックが入ったら要注意！ 何時でもご相談ください。

チェック1 健康診断あるいは担当医から以下を言われていませんか？

- 血圧が高いと言われている、あるいは、治療を受けている。
- 血糖値が高いと言われている、あるいは、治療を受けている。
- 腎臓が悪いと言われている、あるいは、治療を受けている。
- 心臓が悪いと言われている、あるいは、治療を受けている。
- 肺が悪い（ただし、気管支喘息は除く）と言われている、あるいは、治療を受けている。

チェック2 次のような症状がありませんか？

- 階段を上がるのがつらくなってきた。
- 足や顔のむくみが強くなってきた。
- 夜になると咳が出る。
- 夜、寝ていて寝苦しくなって目がさめる。
- 横になると息苦しくて、起きていると少し楽になる。
- だるさや疲れやすさがある。

【ふなもとクリニック エコー検査予】

12月の予定

エコー検査 井上先生 7(土) 午前/午後・21(土) 午前/午後・28(土) 午後
杉山先生 6(金)・13(金)・20(金)・27(金)
池田先生 10(火)・24(火)
山本先生 12(木) 午後・14(土) 午後



1月の予定

エコー検査 井上先生 11(土) 午前/午後・16(木) 午前/午後
杉山先生 10(金)・17(金)・24(金)・31(金)
池田先生 14(火)・28(火)
山本先生 25(土) 午後・30(木) 午前/午後



年末年始休診のお知らせ

ご不便おかけしますが、以下の期間は休診と致します。

12月29日(日)

～1月5日(日)

定期薬の処方を受けておられる方はお気をつけください。



☆保険証提示のお願い☆

保険証が変更（負担割合変更も）になった場合は、変更後最初の受診時には、月の変わり目に関係なく必ずご提示下さい。また、月1回の保険証提示にもご協力下さい。宜しくお願い致します。



◆ふなもとクリニック 〒663-8165 西宮市甲子園浦風町7-13 tel. 0798-81-1192

◆ふじもとクリニック 〒663-8165 西宮市久保町7-35 レインボー酒蔵通1F tel. 0798-42-7692

◆居宅介護支援事業所
デイサービスセンター

ふくろう

〒663-8165 西宮市甲子園浦風町6-20
tel. 0798-40-9500(代表) 0798-49-7670(デイ直通)