

ご近所の お医者さん

2018.12.4
毎日(m) 23

478

大阪医科大付属病院
循環器内科診療科長

星賀正明さん

—高槻市

生命を縮める「心不全」

最近、どうも疲れが取れない……。誰しも一度は経験したことがあるのではないのでしょうか？ 我々の生活の中でも「とにかく、しんどい」という言葉はよく聞こえてきます。年齢からくるものや

ストレス、その他にも

体重維持、減塩 心がけて

いろいろな原因が考えられますが、もしかしたら「心不全」かもしれません。心不全というのは心臓の機能が衰えている状態で、「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」と定義されています。では、なぜ息切れやむくみが起こるのでしょうか。心臓は全身に血液を送り、また全身から血液が戻ってくるという、いわばポンプの役割

心不全は徐々に悪くなる慢性心不全がほとんどで、経過中に悪くなって入院を繰り返すことが多い疾患です。入院中は、酸素吸入や点滴、飲み薬の調節、専門職が監視しながらの心臓リハビリテーションなどが行われます。ただ、注意しなければならないのは、入院を繰り返すこと自体が身体活動度を低下させることです。生命を縮めることに

もなりかねず、できるだけ

を果たしています。心臓が収縮することで血液が全身に送られますが、この機能が弱くなると、全身に血液が巡らず、酸素が届かなくなってしまう。そうすると「息切れ」が起こってくるわけですが、逆に血液が戻ってくる時には、心臓が広がります。これは「拡張」と言いますが、心臓の拡張が悪いと、血液が戻りにくくなってうっ血が起こりやすくなります。高齢者や女性に多いことが分かってきました。

入院を回避することが大切になります。心不全悪化で入院するきっかけとして多いのは、①水分や塩分の摂取過多 ②風邪などの感染③薬の飲み忘れ と言われています。心不全の方は日ごろから、体重維持や減塩、風邪の予防を心がけましょう。また、予防のためにも生活習慣を改善し、心臓への負担を減らすことも大切です。

(府医師会理事)

