

進化する心不全治療

8月10日は「健康ハートの日」
～専門家に聞く～

高齢化の進展に伴って、心臓の機能が低下する「心不全」の患者数が急増している。2025年に120万人に達し、30年には130万人を超えることが予測され、新たにがんにかかる年間の患者数100万人を上回る。高齢化や生活習慣の欧米化でさらに増えると予測され、国や病院団体などは「心不全パンデミック」と呼んで警鐘を鳴らしている。8月10日は、毎日休みなく働く心臓を思いやる「健康ハートの日」。心不全患者が増加している理由、発症や症状を抑えるために気を付けたいことを医療法人社団まほし会真星病院(神戸市)の大石醒悟理事長に聞いた。

心不全とは。

最近、死因でよく目にする「心不全」は、いわゆる病名ではない。心房細動(不整脈)や弁膜症などの心疾患だけでなく、高血圧や糖尿病などさまざまな疾患が原因で、心臓のポンプ機能が低下して全身に血液をうまく送ることができない状態をいう。放置すると生命に危険を及ぼす。

以前は心疾患治療の主な対象は急性心筋梗塞だったが、医療技術の進歩によって治療成績が向上し、今では95%以上の患者が退院できるようになった。しかし急性心筋梗塞を発症すると、適切な治療を受けても傷が残り、心機能が落ちてしまう。そのため徐々に心臓の状態が悪化し、心不全になる人が増えている。

高齢者ほど心不全を発症する率が高くなるため、認知症や腎臓病、誤嚥性肺炎など別の疾患を併存する患者が多いことも大きな特徴に挙げられる。

心不全のステージの見方は。心不全には「ステージA(心不全)

運動療法で心機能補佐

全リスク」高血圧や糖尿病といった心不全のリスク因子を持っているものの心臓に異常は出ていない▽「ステージB(前心不全)」狭心症や弁膜症といったトラブルが発生しているものの心不全の症状はない▽「ステージC(症候性心不全)」すでに心不全の症状が出たことがある▽「ステージD(治療抵抗性心不全)」心不全が進行して難治性となっている

心不全は必ず進行する慢性進行性疾患であり、まだ発症していない「ステージA・B」の期間に予防することが重要となる。心不全を発症した「ステージC」の段階でも症状を軽くすることはできる。

発症を抑える、症状を軽くするにはどうしたらいいか。血圧が高いと心臓に慢性的な負荷がかかり、心不全の原因になる。そのため家庭での上の血圧(最高血圧)が125(mmHg)を超える人は生活習慣を見直したり、薬で血圧をコントロールしたりし

多職種連携し再入院予防

新しい治療法について。

手術機器が年々発達し、心疾患の新治療法も相次いで登場している。放置すると心不全や脳梗塞を引き起こす恐れのある心房細動(不整脈)には、根治が望めるカテーテル治療も有効である。弁膜症の一つ「大動脈弁狭窄症」では、カテーテルを使って人工弁を心臓に装着する治療法「TAVI(タビ)」が広く行われている。高齢者に優しい低侵襲(体への負担が少ない)の治療法が増えてい

のは朗報だ。

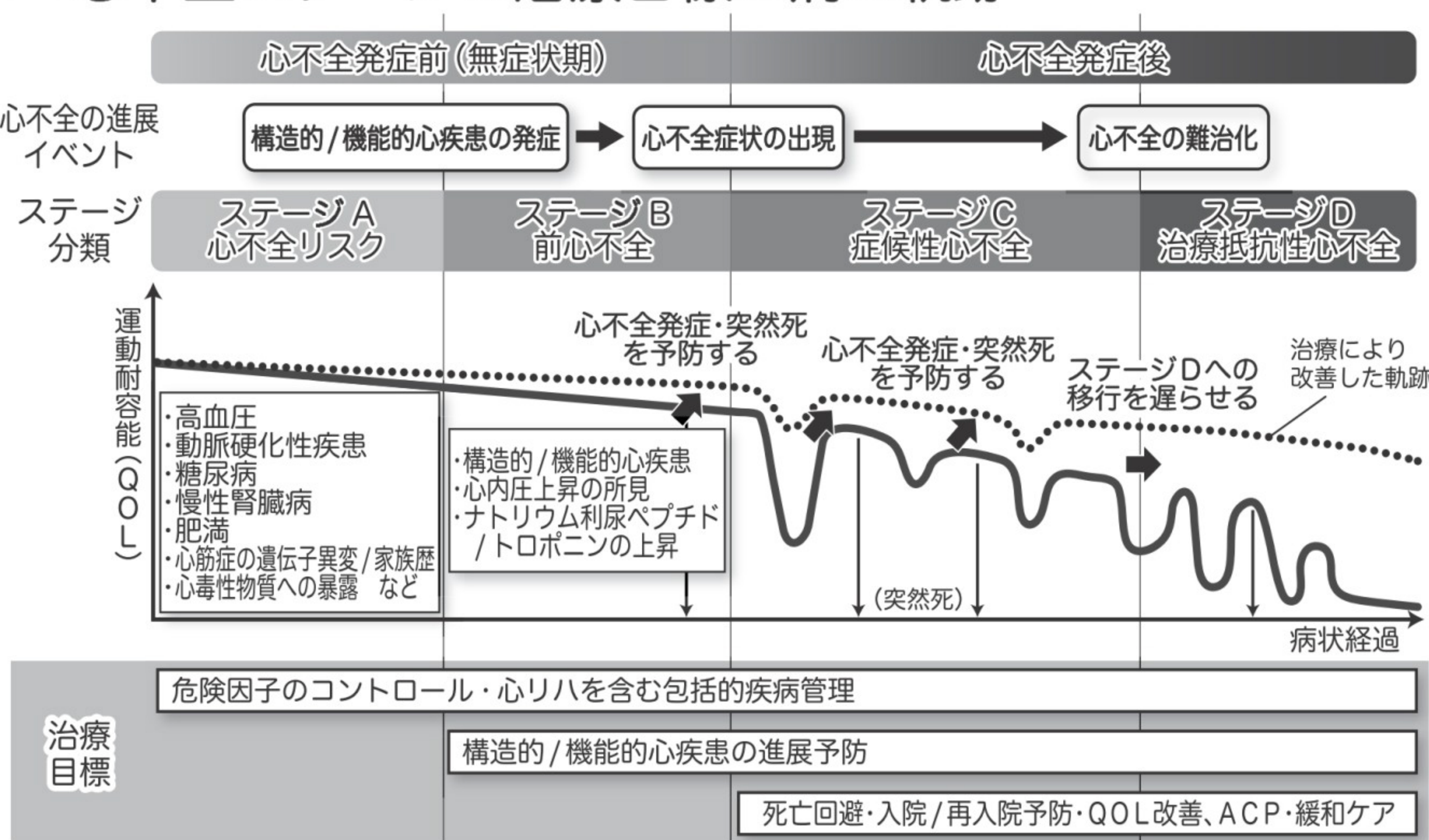
心不全は入退院を繰り返すケースが多く、急性心不全で治療後に退院した患者が1年以内に再入院する率は3割近い。近年はこうした再入院を予防しようと、医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、医療ソーシャルワーカーなどの多職種がチームとして連携して治療管理を行う動きが加速している。完治が望めず長い付き合いとなる病気だからこそ、退院

てほしい。近年は良い薬も増えている。

生活習慣の改善も効果的だ。当院では心不全患者に対し、治療後にエアロバイクやチューブトレーニングなど心臓の機能を補う「心臓リハビリ」を取り入れ、外来でも継続してもらっている。心臓リハビリは有酸素運動で運動能力を向上し、筋力トレーニングを通じ

て、血液を心臓に戻りやすくする効果がある。かつて心疾患は安静が常識だったが、現在は状態が安定していれば早期に運動療法を開始している。リハビリといっても骨格筋と違って心臓の筋肉(心筋)は直接鍛えることはできないので、無理をしすぎると逆効果になるため注意が必要である。

心不全ステージの治療目標と病の軌跡



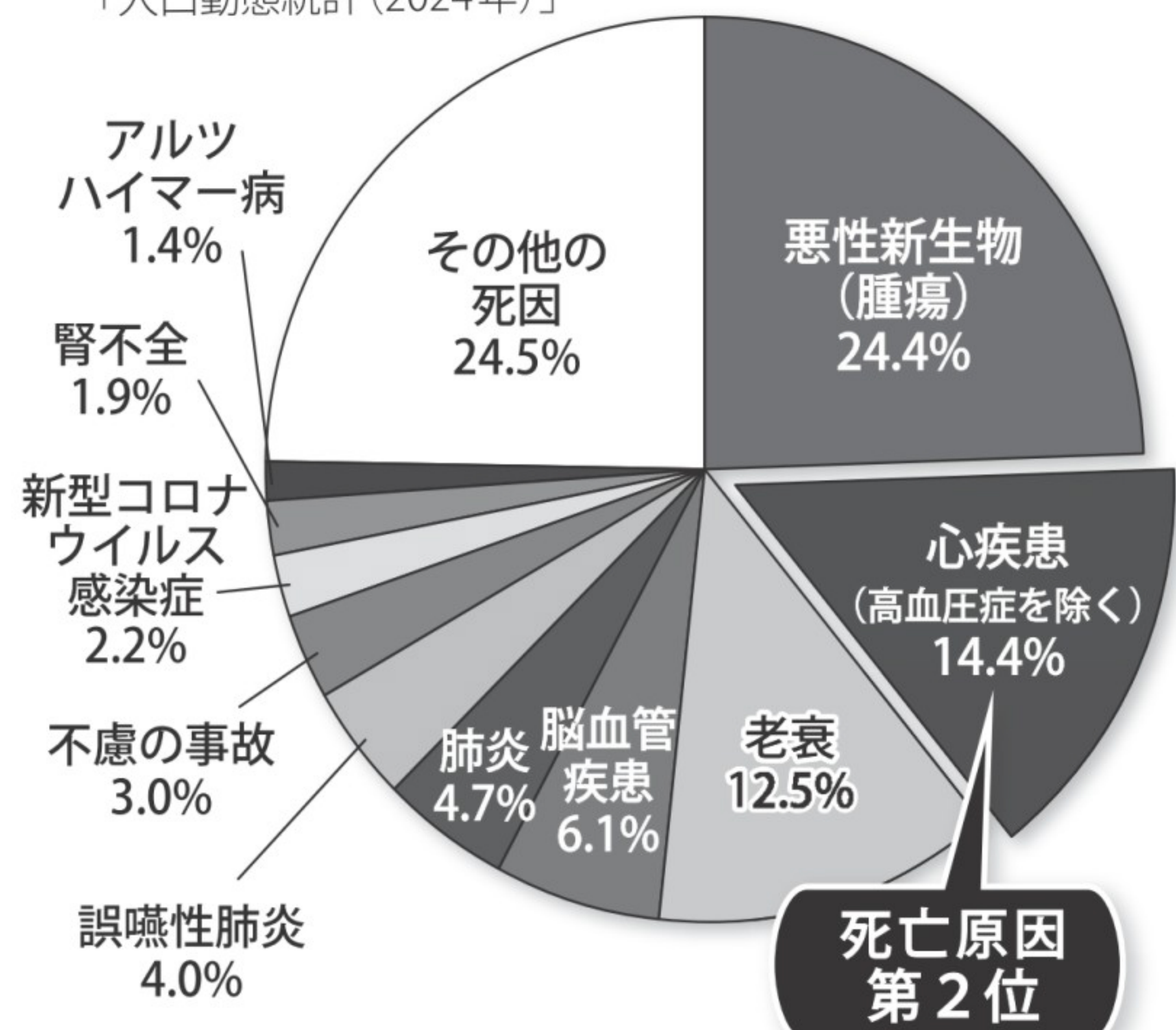
定期的な診療が重要

後もかかりつけ医を持ち、外来、訪問診療を定期的に継続することが大事になる。

ここ数年で新しい治療法や体の負担の少ない検査も多く出てきたため、疾患に早く気付くことで早期治療に結び付き、心不全を抱えながらも元気に長く過ごすことにつながります。「胸が苦しい」「むくみがひどい」「同じことをしているのに以前よりも息が上がりやすい」などの症状がある人はかかりつけ医に相談を。心臓を大切に健康な人生を送ってもらいた

兵庫県の主要な死亡原因内訳

資料：厚生労働省
「人口動態統計(2024年)」



真星病院の心不全チーム。定期的に勉強会が開催され、一般も参加できる

