

出張！『町のお医者さんと語ろう』

毎月開催している『町のお医者さんと語ろう』ですが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、お休みさせていただいております。そこで、今号では、横浜市芹が谷地域ケアプラザ協力医の豊福深奈先生より、紙面からのコラム形式で、旬な情報をお伝えします。

今回のテーマは『心不全とフレイル』2回に分けてのお届けとなります。

「心不全とフレイル」

今月と来月の2回にわたり、「心不全とフレイル」について解説します。

まず、今月は心不全の症状について説明します。

＜心不全の症状＞

心不全とは、「心臓の状態が悪いために、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」病気のことです。心不全の原因としては、心筋梗塞が最多です。次に多いのは高血圧といわれています。心臓弁膜症、心筋症、不整脈などの心臓病も原因になります。また、加齢とともに心不全の患者さんは増加します。

心臓の働きが弱まると肺に血液が貯留します。この状態を「肺のうっ血」といい、これによって起こる症状が**息切れ**です。うっ血がひどいと、肺の血管から血液中の水分がしみ出し、肺にたまることがあります。これが「肺水腫」という状態です。レントゲン撮影をすると肺にたまった水分が白っぽく写ります。一方、心臓の機能が低下して、血液を十分に送り出せなくなると、心臓に戻ってくる血液が全身に停滞します。「全身のうっ血」によって起こる症状としては、**むくみ**が代表的です。そのほか**体重増加、腹部膨満感、食欲不振**などが起こります。また、心不全では、肺や全身がうっ血するだけでなく、全身に供給される血液の量が減る「心拍出量の低下」もおきます。**疲れやすさ、低血圧、手足が冷たい、冷や汗、手指や足趾が紫色に変色するチアノーゼ、尿量の減少**などが症状としてあらわれます。

これらの症状が現れると、日常生活の動作に支障がでてきます。思うように動けなくなり「フレイル」と呼ばれる虚弱した状態になってしまいます。「フレイル」が進行すると寝たきりになり介護が必要になります。日本人の死亡原因の第2位が心臓病です。心臓病で最も多いのが心不全です。年間8万人余りが心不全で亡くなっています。また、心不全の5年生存率は5割程度と報告されています。心不全がこのように重篤な病気であることを理解していただきたいと思います。