

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、先月号に続き、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。

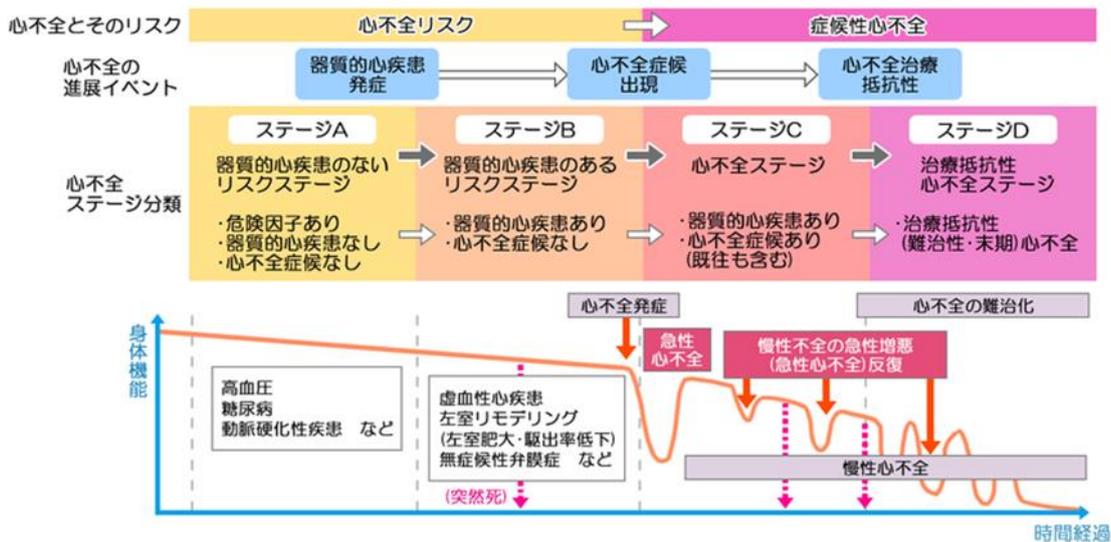
『心不全とフレイル』をテーマとしたコラム第2回となります。

「心不全とフレイル」

前回「心不全とフレイル」と題し、心不全の症状について解説しました。

今回は心不全からフレイルにならないために、心不全にならないための予防と症状を悪化させないための対策について説明します。

心不全の段階を A から D の 4 つのステージに分類し（下図）、それぞれの段階に合わせて治療を行うガイドラインが 2017 年に決まりました。



ステージ A の段階では、高血圧症や糖尿病などの危険因子となる病気を治療し、喫煙などの生活習慣を改善することで心不全の発症を遅らせます。

ステージ B では、「器質的心疾患」と呼ばれる、心臓の病気を治療することで心不全の症状が出現することをくい止めます。

ステージ C では、心臓の働きが低下したことで体の中に溜まってしまった、水分を排出させる治療が主体となります。このステージではすでに心不全の症状が出現していますので、なるべく症状が安定するように状況を細かく判断し、症状に応じて治療を変更する必要があります。気づかぬ間に心臓の状態が悪化し入院しなければならないので、かかりつけの医師への定期的な受診が必要になります。

ステージ D は心不全の末期の状態です。心臓の機能が著しく低下するため、わずかな体調の変化で心不全が悪化し入退院を繰り返します。やがて、一人でトイレに行くこともできなくなり、食事をすることさえも苦しくなります。生活全般に介護が必要になってしまいます。治療の効果も徐々に得られなくなり死を迎えます。

以上でご理解いただけたと思いますが、現在、心臓に異常がない人でもステージ A の危険因子となる病気に罹っている場合は、やがてステージ D の状態になってしまう場合があるということです。

ステージ D にならないために一心不全にならないための予防と症状を悪化させないための対策一

- ① ステージ A の危険因子となる病気があるかどうかを、定期的な健康診断を受けてご自身で把握すること
- ② 禁煙や減塩食、適度な運動などの生活習慣を改善してステージ A の病気を発症しないように心がけること
- ③ 危険因子や心不全のあるなしに関わらず、ご自分の体重や血圧などを日頃から記録し、急激な変化がある場合は医療機関を受診すること
- ④ 心臓に病気があることが判明した場合には、定期的にかかりつけの医師に受診することを怠らないこと
- ⑤ かかりつけの医師から処方されている薬を自分の判断で中断しないこと

以上、2 回にわたり「心不全とフレイル」について心臓の状態を中心に解説しました。

皆様の健康維持に少しでもお役に立ちましたら、幸いです。

質問は芹が谷地域ケアプラザにお寄せ頂ければ、協力医事業の中でお答えする機会があると思います。

横浜市芹が谷地域ケアプラザ協力医 豊福医院 豊福深奈

お問い合わせ：横浜市芹が谷地域ケアプラザ

電話：045（828）5181