

# 健康 コラム

## 心不全とは



秋田厚生医療センター  
慢性心不全看護認定看護師

しんどう ひとし  
進藤 一志

### 1 心不全の現状

超高齢社会に伴い、心不全患者は増え続けています。現在、日本の心不全患者数は推定100万人です。2035年には130万人に達するといわれています。国立循環器病研究センターの調査では、心不全による入院患者数は毎年1万人増加していることが明らかになっています。この心不全の流行を「心不全パンデミック」と呼んでいます。

### 2 心不全が増加している理由

心不全の原因となる心筋梗塞や狭心症などの心臓病が増えていることが最大の理由です。他の心臓病(弁膜症・心筋症・不整脈)でも心不全になることもありますが、心筋梗塞と狭心症が心不全の基礎疾患として40%を占めています。生活習慣病から始まり、心臓病に罹り最終的に心不全に至ります。

### 3 心不全とは

心不全とは、病気の名前ではなく心臓の状態のことをいいます。心筋梗塞や狭心症などの心臓病により心臓のポンプ機能は衰えていきます。その結果、全身の臓器に必要な血液(酸素)を送ることができなくなります。それでも心臓は一生懸命に必要な場所に必要な量の血液を送ろうとします。こうした状態が続く、心臓が疲れ果ててしまった状態が心不全です。

心不全の症状は、呼吸困難感や疲労感、浮腫などがあります。症状は一人ひとり違います。こうした症状が現れにくい方もいるため、息切れや疲労感があつたとしても、年のせいや体調のせいでは片付けてはいませんか?心臓病や高血圧症で治療をしている方は心不全を疑って早めにかかりつけ医に相談することも大切です。放置してしまうと心不全は重症化してしまい命が危険な状態にさらされます。

### 4 心不全を予防するためには

心不全にならないためには、心臓病にならないことが大事です。では心臓病を予防するためには、生活習慣病を予防することになります。特に動脈硬化を予防することが重要になります。運動の習慣づけ(有酸素運動)、禁煙、メタボリックシンドローム予防が柱になります。心臓病になつてから心不全にならないように管理するのではなく、心臓病にならない生活習慣を築きあげることが何よりも大切です。

### 5 心不全診療の課題

心不全は癌と同様に予後不良な状態であるにもかかわらず、癌ほど認知されています。癌は日本人の死因第1位であり国をあげて色々な政策が掲げられています。その影響力により癌を知らない聞いたことがない人は

ゼロに等しいと思います。一方、心臓病(心不全)は日本人の死因第2位であるが癌ほど手厚い政策はとられていない、心不全を知らない方は比較的多いのではないのでしょうか?心臓病に関係する医療者として、心不全のことをもっと皆様へ知ってもらうための啓蒙活動を地道に行っていきたいと思えます。認知度を上げること、心不全の症状や兆候を早期に見出し、医療機関への受診行動につなげることができると考えます。さらに、心不全の入院を減らし予後改善に貢献できる活動へと関わっていくものと思っています。

最後に、私たち人間にとつて残念なことですが死は避けて通ることはできません。その時は突然訪れる場合もあります。皆それぞれ運命は違いますが、将来の状態の変化に備えてどのような治療を受けたいか?どこで養生したいか?といったことを家族や信頼できる人たちと話し合うことを「アドバンス・ケア・プランニング」といいます。今、このアドバンス・ケア・プランニングを行うことが推奨されてきています。残された命を全うするためにも、自分の人生を今一度振り返り、最終的な人生設計を築いてみてはいかがでしょうか?残された方が悩まない責任を感じさせないためにも大切なことなのかもしれません。