

## 第 21 回市民公開講座 Q&A (会場内で頂いたご質問に対する回答となります)

質問) がんは治る時代になってきたが心不全は？

回答) 基本的には、心不全そのものは完全には治らないとご理解ください。

症状を改善させる、落ち着かせる、安定化させるといったご認識をしていただくのがよいかと思います。

講演の中でも述べさせていただきましたが、心不全の一般向けの定義としましては「心不全とは、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、命を縮める病気です。」となります。

また、講演の後半で「脳卒中と循環器病克服 第二次5ヵ年計画ストップ CVD (脳心血管病) 健康長寿を達成するために ([https://www.j-circ.or.jp/five\\_year/files/JCS\\_five\\_year\\_plan\\_2nd.pdf](https://www.j-circ.or.jp/five_year/files/JCS_five_year_plan_2nd.pdf))」から引用させていただいた部分で「心不全のステージはA→B→C→Dと進行するが、このステージングは一方通行で、後戻りができず、心不全が進行性の病態であることに留意する必要がある。したがって、それぞれのステージにおいて、次のステージに進行することを予防することが極めて重要である。・・・中略・・・ ステージC以降では、心不全の重症化予防、再入院予防が重要であり、医師だけでなく多職種で介入することが重要である。」がございます。

なるべく早期から予防意識をもっていただくことをお勧めさせていただいた次第です。

(高度の貧血からの二次的な心不全や一過性の頻脈からの心不全などで、その原因が完全に除去された場合には、いわゆる「治った」という表現を用いても差し支えないようなケースもあるかもしれませんが一般的には上記のようにご認識いただくのがよいかと思います。)

質問) BNP の値が高い、日常生活で注意することはありますか？

回答) ご質問いただいた方の背景や詳細がわかりませんので一般化してのお返事は困難ですが、BNP を測られたとの事ですので、BNP の項目が入った健診もしくはかかりつけの医療機関で採血されたという事になるかと思われまます。健診でしたら結果に従っていただき、要精密であれば医療機関で精査をお受けいただくことをお勧めいたします。医療機関でしたら主治医の先生とよくご相談されることをお勧めいたします。

高血圧の方でしたら高血圧の管理が十分であるのか、心不全の方でしたら心不全のコントロールがよいのかどうか、塩分摂取が多くないかどうかなど見直してみるとよいでしょう。いずれにしましても主治医の先生のご指示にしたがっていただくの

がよいでしょう。

質問) 心臓肥大と心不全の関連はありますか？

回答) あるとお考え下さい。

ここでご質問いただいた「心臓肥大」という言葉を、心臓の筋肉（心筋）が厚くなるいわゆる心肥大としてお答えさせていただきます。

心肥大の主な原因として高血圧があげられます。高血圧によって、全身に血液を送り出すポンプである心臓に負担が増える事になります。圧力に対する負担が増える事で心筋が厚くなり心肥大をきたします。弁膜症や心筋症でも心筋が厚くなるものがあります。

講演の中でも繰り返し「心不全とそのリスクの進展ステージ」というスライドを提示させていただきましたが、心不全リスクの段階で器質的心疾患のないリスクステージ（＝ステージ A）として高血圧などがあげられ、次のステージ B（＝器質的心疾患のあるリスクステージ）として左室肥大などがございます。これらから心不全ステージ（＝ステージ C）に移行していきますので関連がございます。ですから、より早期のステージの段階、高血圧などの段階からしっかりと治療、コントロールして心不全の発症を予防していくことが重要です。

質問) 家族が息苦しく呼吸が大変な時、胸が痛い時、どの様に対応したらいいか？

回答) ご質問いただいた方の病状がわかりませんのでお答えしづらいのですが、まずはかかりつけ医にご相談いただくのがよいでしょう。すでに対応に関してのご指示をいただいている場合は、その指示にしたがっていただくのがよいと思われます。突然発症で初発の場合は救急要請や救急外来の受診が必要な状況になるかと思われます。

質問) 法多山の境内を歩いていくのがすごく辛かった。主人は平気な顔をしていた。もう病院にかかったほうがいいのか？

回答) ご年齢や持病の有無、その時の体調・体力などもわかりませんので一概には言えませんが、かかりつけ医にご相談いただくのも一つと思われます。辛いというのが、呼吸困難があって辛いとか胸痛があって辛いなど、前回に行かれた時と大きく異なり症状を伴う場合には、受診していただくことを強くお勧めいたします。

質問) 心不全は急に進行するのか？

回答) 急に進行することはございます。

講演の中でもお話しさせていただきましたが、ある日突然という事もあるかと思えます。

しかしながら、実は高血圧を放置していた、糖尿病・脂質異常症など危険因子も放

置していたなどの要因があって、(がけ崩れに例えれば、がけ崩れの前に実はすでに地盤がゆるんでいたといった具合に) 自覚のないままに心肥大や動脈硬化が進んでいて、すでにステージ B (前述) になっていて、心不全を発症した (ステージ C への移行) という事があります。

これらを踏まえ、危険因子を放置しないでより早期から予防していくことの必要性・重要性を講演で強調させていただいた次第です。予防の意識をもってくださいましたら幸いに存じます。

質問) 梅干しを 1 日 1 個食べていたが多すぎますか？

回答) 塩分摂取の目標量は 1 日 7~8g 未満 (塩分制限が必要な場合は 1 日 6g 未満) です。それに対して梅干しにはたった 1 個で 1~2g 程度の塩分が含まれますので、毎日ではなく 1 日おきにする、または食べる量を半分にするなど摂り方を少し減らしてみてもいいでしょうか。

高血圧や心疾患等でより減塩が必要な方は、できるだけ控えることをおすすめします。

質問) 塩分摂取の量を調べられる方法がありますか？

回答) ご自宅で正確な塩分摂取量を把握することは困難ですが、調理や食卓で使用する調味料の計量や、既製品、菓子類などの栄養成分表示に記載されている食塩相当量を参考にして、食事内容から塩分摂取量を概算することができます。また、医療機関においては、24 時間蓄尿検査より 1 日の塩分摂取量を算出することが可能です。

質問) 塩を多く摂ると砂糖を多く摂るのはどちらが悪いですか？

回答) 塩分の摂り過ぎでは高血圧、糖質の摂り過ぎでは脂肪蓄積や高血糖により肥満や糖尿病を引き起こし、どちらも結果的に心疾患や脳血管疾患などのリスクを高めることとなります。そのため、塩・砂糖はどちらも摂り過ぎには注意が必要です。

質問) スクワット、踵あげ運動をする時に呼吸は普通にして良いですか？

回答) 力をいれるときに無意識に息を止めてしまいがちですが、血圧が上昇しやすいと言われており、心臓への負担を考えると避けた方が良いです。そのため、スクワットではしゃがむ時に息を吸い、膝を伸ばすときに息を吐くように意識してください。同様に、踵上げ運動では踵を下げるときに息を吸って、踵が上がる時には息を吐くようにしてください。

質問) 運動の効果を実感することは出来ますか？

回答) 運動による体力の改善効果は3ヶ月で20~30%程度と言われています。体力が改善すると以前と同じ家事や運動をしても疲れにくくなります。効果をどの程度実感できるかは個人差があると思いますが、体力が改善することで心臓への負担が減りますので、継続して運動を行ってください。