

体のところの通信簿

高齢者の心不全

「年のせい」と諦めずに治療を

「ゆみのハートクリニック」(東京都豊島区)の弓野大院長(循環器内科)は「心不全で困っている人の多くは高齢者。息切れ、体重増加、足のむくみなどの症状が出ますが『年のせい』と諦めずに治療することで改善できる患者さんも多くいます」という。

■ ■ ■

「たたとえば、坂道を歩くと息切れするようになり、足もむくんできた都内の80代男性の場合、心不全の治療を始めたが、長年の喫煙で起る慢性閉塞性肺疾患(COPD)という肺の病気もあった。心臓と肺の両方の治療をして、はじ

めて坂道も歩けるようになった。一方、塩分を取りすぎたり、精神的、肉体的なストレスがあったり、薬を飲み忘れたりすると心不全は悪くなる。在宅訪問診療に取り組む弓野さんは「生活の中でしっかりと診ると、心不全の悪化を抑えられます」という。

■ ■ ■

「2階に行く階段が息苦しくて上れなくなった」「坂道を上っていくと息切れする」。そんな症状の原因のひとつが心不全です。全身に血液を送る心臓のポンプ機能が低下してうまく働かなくなった状態で、70歳以上になると目みえて増えてきます。

心不全になると血の巡りが悪いために腎臓で作られる尿の量が減るなどして水分が体にたまる。肺にも水がたまって酸素を取り込めず息苦しくなる。食べ過ぎたわけでもないのに1週間で体重が2〜3kg増えたような時は、体に水分

慢性の心不全が起る原因は、高血圧、心筋梗塞、心臓弁の病気、不整脈などさまざま。診断には症状のほか、心電図、X線、超音波などの検査をする。心臓から分泌されるホルモン、BNPの検査もよく用いられる。BNPの値が100以上だと治療の必要な心不全の可能性がある。

「高齢者は、息切れがあっても自分から訴えないことがある。息が苦しそうか家族の目も大切。初期に気付いて適切な治療をすればその後も安定しやすいです」と、自治医科大さいたま医療センター(さいたま市)の百村伸一センター長(循環器内科)は指摘する。治療では自己管理が大切になる。薬はきちんと飲む。食べ物からとる塩分は、1日6g以下を目標にする。たばこを吸う人は禁煙をする。重症でない限りは適度な運動が必要で、専門家の指導のもとで運動療法などに取り組む「心臓リハビリテーション」ができれば安心だ。

もしかして心不全?

- ① ☐ 体を動かすと息切れがする
- ② ☐ 寝ている間に呼吸が苦しくなって目が覚める
- ③ ☐ 横になっているよりも座って起き上がっている方が呼吸が楽だ
- ④ ☐ 食べ過ぎなどの理由がないのに体重が2〜3kg増えた
- ⑤ ☐ 尿の量が減ってきた
- ⑥ ☐ 足にむくみがある
- ⑦ ☐ 疲労感や脱力感がある
- ⑧ ☐ 心臓がドキドキする感じがする

ドクター百村の診断



①これまで上れた階段が上れなくなる、買い物に行くのがつらいなど生活にも支障が出ます。②③横になっていると肺の血流が増えて負担になりますが、起きると負担が減ります。④血流が悪くなることで体の中に水がたまります。⑤腎臓で尿が作られにくくなります。⑥すねの骨のあたりを指で押すと、へこんだまましばらく元に戻らない状態になります。⑦心臓のポンプ機能が弱まると疲労感が出やすいです。⑧不整脈がある人では動悸が起きます

相談 ナビ

日本心臓財団がネットで公開している心臓病についての一般向け小冊子「健康ハート叢書」の「心不全患者さんが気をつけたいこと」(<http://www.jhf.or.jp/sousyo/image/Heartno15.pdf>)では、日常生活の注意点や気にした方がよい症状などをわかりやすく説明している。

www.jhf.or.jp/sousyo/image/Heartno15.pdf