

8月10日は「健康ハートの日」

日本人の死因で、がんに次いで多いのが心臓病（心疾患）だ。その中でも心不全の死亡率が増加傾向にある。いったん心不全になると元に戻るとはなく、食事や運動、心のケアなどによる予防が大事だ。8月10日は「健康ハートの日」。神戸海星病院の井上信孝理事長に心臓病の症状や予防法などについて聞いた。

死因第2位 心臓病 まずは予防を

心不全による死亡年々増加

— 心不全を巡る最近の状況は。

脳心血管病の中でも、脳梗塞や急性心筋梗塞の死亡率は年々減少しているのに対し、心不全のそれは増加している。その傾向はコロナ禍で特に顕著になっており、循環器病学会ではこの状況を「心不全パンデミック」と呼んでいる。

心不全は、心臓の働きが悪いために息切れやむくみが起こり、だんだんと悪化していき、最後は症状を繰り返し、命を縮める病気だ。その死亡率は、がんとさほど変わらない。

毎日、早足で30分

— 予防、悪化させないためには。

心不全の増加には、1人暮らしの人が近年非常に増えていることとも関係している。1人暮らしになると、偏った食生活になり、家にもって運動不足になり、薬の管理などもできなく

なり、孤独感や抑うつを感じるようになる。これらは全て心不全を悪化させる要因だ。

予防、悪化させないためには、心身の機能が低下するフレイル対策として筋力をつけることが大事で、毎日できれば早足で30分ほど歩いてほしい。食事は、塩分が多く含まれる調理済み食品はできるだけ避け、自分で調理してほしい。また、外に出て人と話をすることで精神的ストレスをためないようにしてほしい。

多職種チームで対応

— どのような取り組みをしているか。

原因が多様化していることを踏まえ、当院では慢性心不全の患者に対し、看護師、理学療法士、栄養士、薬剤師、ソーシャルワーカーらを巻き込んだ多職種チームでアプローチしている。また、慢性心不全看護認定看護師らによる「心臓」と「心のケア」を目的としたハートケア看護外来も設けている。ここでは病院にかかっていない時間をいかに自己管理できるかを指導している。



40,50代も気をつけて!

フレイルチェック ✓

- ・ 体重減少
半年で2、3kg減
- ・ 握力が弱い
男性26kg、女性16kg未満
目安：ペットボトルのフタを開けられるか
- ・ 疲労感がある
わけもなく疲れた感じがする
- ・ 歩くのが遅い
歩行速度1.0m/秒未満
目安：横断歩道を渡りきれるか
- ・ 運動習慣がない
ラジオ体操やスクワットがおすすめ