

今回のおはなし

「高齢者の心不全」

「喫煙と生活習慣病」



高齢者の心不全

超高齢者社会を迎え、患者が増えているのが心不全です。国内の患者数は、120万人に上ると推計され、今後も増加することが見込まれます。いったん症状が出ると、悪化と回復を繰り返しながら、心臓が徐々に弱り、命を脅かします。若いうちから生活習慣に気を配り、原因となる病気を治療して発症を予防することが大切です。

心臓は、収縮と拡張を繰り返し、全身に血液を循環させています。左心室は、酸素を多く含んだ血液を全身に送り、右心室は、全身から戻った血液を肺に送る働きをしています。心不全は、心臓の筋肉が加齢で衰え、機能が低下することで起こります。日本心不全学会などは、「心臓が悪いため息切れやむくみが起こり、生命を縮める病気」と定義しています。

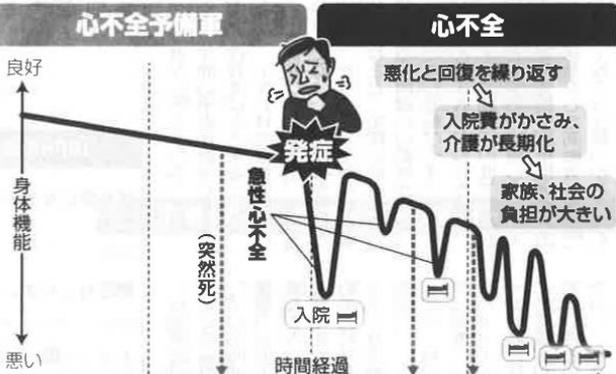
動脈硬化の進行などで、血管が詰まる心筋梗塞、高血圧で心臓に負担がかかる状態が続くと、発症の危険性が高まります。不整脈からの心房細動、心臓の「弁」に不具合が生じる心臓弁膜症、先天性心疾患なども原因となります。様々な心臓病が悪化した最終形態が心不全とも言えます。

主な自覚症状の一つが息切れです。左心室の働きが弱り、肺で血流が滞ることで、横になると息苦しい、咳き込むなどの症状が出ます。肺に水がたまる肺水腫もみられます。もう一つは、足のむくみです。右心室の機能が低下し、血液が全身に滞留するために起こります。おなかや胸の張り、肝臓の肥大もみられます。急激に症状が悪化すると、「急性心不全」となり、症状が安定すると「慢性心不全」と呼ばれる状態になります。進行を抑えるため心臓の負担を減らしたり、血液の滞りやむくみを改善したりする薬で治療します。

■心臓の状態と起きる症状



■心不全の四つのステージ



ステージA	ステージB	ステージC	ステージD
心臓の働きに異常はないが、糖尿病や高血圧、動脈硬化などがある	心筋梗塞や心臓弁膜症などを発症し、心臓が送り出す血液量が減っている	息切れやむくみなどの症状がたびたび出て、入院が必要になる	入退院が頻繁になり、治療による改善が難しくなる

■発症を予防するには

予備軍となる高血圧や糖尿病の治療

若い頃からの肥満予防

禁煙

運動習慣

バランスの良い食習慣

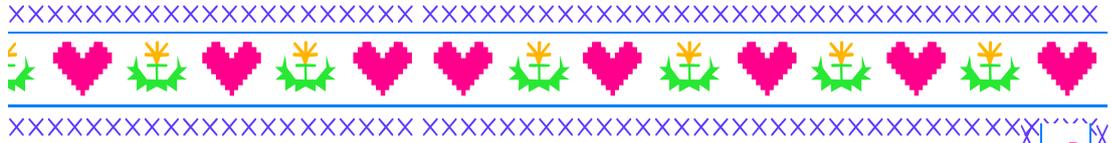
予防する食べ物

野菜、果物、魚、ナッツ、オリーブ油、豆、ヨーグルト、全粒穀物(玄米など)

発症に影響する食べ物

砂糖、加工肉(ベーコン、ソーセージなど)、トランス脂肪酸(マーガリンなど)

デザイン: 串井徹男



喫煙と生活習慣病

喫煙と呼吸器疾患

基礎的疾患がない場合でも、喫煙は肺炎を含む急性の呼吸器疾患を引き起こす原因となります。成人において主要な呼吸器症状すべて（せき・たん・ぜいぜい・息切れなど）を引き起こし、喘息のコントロールを悪化させます。また **COPD** の発生・**COPD** による死亡につながるだけでなく、肺機能の発達障害、早期の低下傾向や低下の加速、妊娠中の喫煙によって乳児期の肺機能が低下する原因となるなど発達の段階から大きな悪影響が及ぼされます。

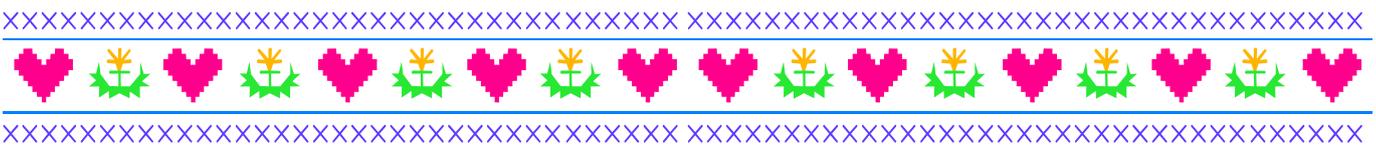
喫煙と糖尿病

たばこを吸うと交感神経を刺激して血糖を上昇させるだけでなく、体内のインスリンの働きを妨げる作用があります。そのため糖尿病にかかりやすくなります。また糖尿病にかかった人がたばこを吸い続けると、治療の妨げとなるほか、脳梗塞や心筋梗塞・糖尿病性腎症などの合併症のリスクが高まることがわかっています。

喫煙と循環器疾患

喫煙が原因と言い切れる循環器疾患については、前臨床段階（症状や発病する前の段階の病変がある段階）の動脈硬化・冠状動脈疾患・脳卒中・腹部大動脈瘤が挙げられています。喫煙によって血管の壁が損傷を受けて細胞の機能不全につながり、血液の成分も血栓形成に傾き、酸素運搬能が低下する（一酸化炭素が酸素と競合します）など複数の要素が循環器疾患との関連の背景に存在します。血管がぼろぼろになる・血液がどろどろになるという現象は、喫煙によって大きく影響されます。

厚生労働省 e-ヘルスネットより



マスク、手洗い、うがいを忘れずに感染予防しましょう。
熱中症にご注意下さい。

（一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実 1-2-5 健康センター内
Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）
Fax 047-355-6810
メールアドレス toiawase@urayaku.jp
ホームページ <http://www.urayaku.jp/>