

岩手で考える

心臓病を減らすには、生活習慣の見直しを

森野禎浩先生

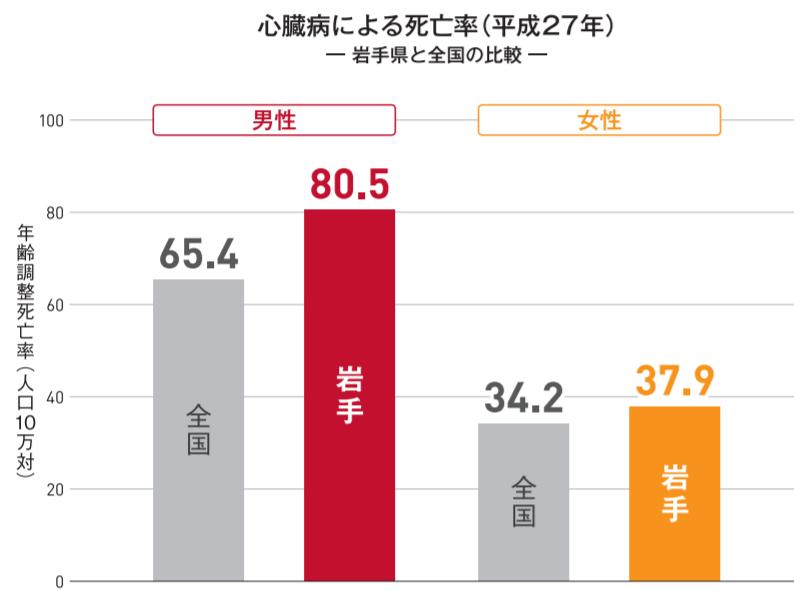
岩手医科大学内科学講座 循環器内科分野 主任教授

那須雅孝先生

三愛病院 副院長/循環器科部長

本対談は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
十分な感染対策を講じたうえで行いました。

図 全国との比較からみた岩手県における心臓病の現状



厚生労働省:平成29年度人口動態統計特殊報告 P.31より作図。
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/other/15sibou/dl/10.pdf>(2020年11月4日閲覧)

24時間休みなく動き続けている心臓。あなたはご自身の心臓の健康について考えたことがありますか。今、我が国では、心臓病になる方、なかでも心不全になる方が増えています。一度心不全になると、完全に治ることはなく、次第に悪化するため、事前に予防することが重要です。また、心不全は生活習慣病と深い関わりがあり、心不全の予防には生活習慣を見直して生活習慣病にならないことが大切です。そこで、心臓病の専門家である岩手医科大学内科学講座循環器内科分野主任教授の森野禎浩先生と三愛病院副院長/循環器科部長の那須雅孝先生に心不全と生活習慣病の予防的重要性についてお話を伺いました。

心臓病が多い岩手県、その原因は生活習慣

森野 岩手県は心臓病による死亡率が高く、年齢調整死亡率をみると男性は全国で2位、女性も全国で10位となっています。心臓病による死亡率の高さは今に始まったことであります。

図

また、岩手県での心臓病による死亡数は、悪性新生物に次いで2位であり、ほかの疾患より心臓病によって亡くなっている方が多いのです。

那須 心臓病による死亡数が多い原因として、高血圧、糖尿病など生活習慣病の影響が考えられます。岩手県では2014年度から9か年計画で「健康いわて21プラン」の第2次プランに取り組んでいますが、その中間評価報告書をみて、収縮期血圧の平均値はあまり下がっていませんし、LDLコレステロールが160 mg/dL以上の方の割合はむしろ上がっています。喫煙率も高く、2019年は全国でワースト6位でした。また、岩手県は県土が広く、冬は寒いため、車移動が多く、運動不足になりがちです。そのため、食事や飲酒、肥満などの生活習慣病が、心臓病を引き起こす原因になっていると考えられます。

森野 ただし、岩手県では急性心筋梗塞の死亡率がこの10年で大きく低下しました。これは、どの医療圈に住んでいても急性心筋梗塞発症時に緊急心臓カテーテル治療が受けられる医療体制が整備されたこと、行政との連携によって救急車から病院に心電図を送る伝送システムが普及したことなどによるものと考えられます。

心不全予防には生活習慣病の予防・治療を

森野 高血圧などの生活習慣病が心不全のリスクとなることがわかっているため、心不全を予防するには生活習慣病にならないことが大切です。

那須 そのためには、塩分の摂り過ぎに注意したり、適度な運動をして肥満になつたりしないようにするなど、生活習慣の改善が重要です。

森野 生活習慣で忘れてはならないのが喫煙です。

心臓病の危険因子であり、心臓病以外でもがんや呼吸器疾患のリスクとなります。岩手県の喫煙率は高いので、禁煙をおすすめします。

重要なポイント

- 岩手県では、心臓病で亡くなる方が多い
- 心臓病の1つである心不全は、心臓のポンプ機能が弱まり、血液が全身をうまく回らなくなつた状態をいう
- 心不全の予防には、生活習慣を見直し、生活習慣病を予防することが重要
- 生活習慣病になったら、適切な治療を受けてコントロールする
- 息切れやむくみなどの症状があったら、心不全が疑われる所以にかかりつけ医に相談を

息切れやむくみがあればかかりつけ医に相談を

森野 息切れやむくみは心不全のサインの1つです。「どうも息が切れるな」と思つたら、医療機関を受診しましよう。かかりつけの先生に相談できればよいのですが、かかりつけ医が内科ではない場合は、基幹病院か、地域で循環器科を標榜しているクリニックを受診すればよいでしょう。

那須 病院に行くタイミングも大切です。寝ていても苦し

いようであれば、我慢せず受診するようにしましょう。

「おかしいな」と思ったときに行動すれば心臓が原因の突

然死を避けることができるかもしれません。早めの対応が

カギとなります。受診すれば、心臓超音波(エコー)検査

などいくつかの簡単な検査である程度のことがわかります。

心不全ではなくても、貧血や呼吸器疾患などが潜んでいる

可能性もあります。検査結果に何も問題がなければそのまま様子をみればよいのです。

森野 皆さんにとって、がん、脳卒中、心筋梗塞は耳慣れな病名で、イメージもつきやすいかと思います。心不全はあまり珍しいかもしれないかもしれません、高齢になれば心臓の機能は低下するため、誰もがなり得るもので、進行すれば命に関わります。これを機に心不全を知つていただき、ご自分の心臓に关心を寄せていただきたいと思います。

徐々に悪化していく心不全は予防することが大切

森野 心臓病のなかでも最近増えている心不全は、心臓のポンプ機能に異常が生じ、血液をうまく送り出せず、体内で血液がうまく回らなくなつた状態です。心不全になると息が苦しくなったり、むくんだりします。

那須 家族と一緒に歩いているとき、以前はみんなと同じ速さで歩いていたのに、息切れがして自分だけが遅れるようになって気がつくこともあります。横になつていても息苦しかったり、咳が出たりすることもあります。ほかにも、体がだるい、食欲不振などの症状が生じる場合もあります。

森野 心不全の原因にはさまざまなものがありますが、生活習慣病では高血圧がもつとも大きな要因となります。正常な血圧に比べ、高血圧では心臓の負担が大きくなるためです。

那須 一度心不全になると、治療で完全に治ることはありませんが、心不全になると、治療で完全に治ることがと再発を繰り返しながら次第に悪化していきます。再発まで

の期間を長くし、悪くなるスピードを遅くするための治療を行いますが、心不全の状態になる前に予防することがとても大切です。

森野 心不全と同じように生活習慣病によって起きる心臓病の1つに心筋梗塞があります。心筋梗塞は、心臓に血液を送る冠動脈という血管が詰まり、血液が送られなくなつて心臓の筋肉が壊死してしまう病気です。胸の強い痛みや、呼吸困難、吐き気、嘔吐などが生じ、症状は20分から数時間続きます。

那須 高齢者の心筋梗塞では、息切れや全身のだるさ、食欲不振など心不全と同じ症状があらわれる場合もありますが、今まで経験したことのないくらい胸が苦しくなるなどの症状が急にあらわれることが多いようです。

森野 心筋梗塞は、一度発症しても適切な治療を行えば、一生のうちに2度も3度も起らなくなることが多いです。一方心不全は、一度発症すると、繰り返しおこることが多く、日常生活にも影響を及ぼします。

森野 高齢の方は血圧などへの意識が高く、血液をうまく回らなくなつた状態です。心不全になると息が苦しくなったり、むくんだりします。

那須 高齢の方は血圧などへの意識が高く、血液をうまく回らなくなつた状態です。心不全になると息が苦しくなったり、むくんだりします。

森野 心臓病のなかでも最近増えている心不全は、心臓のポンプ機能に異常が生じ、血液をうまく送り出せず、体内で血液がうまく回らなくなつた状態です。心不全になると息が苦しくなったり、むくんだりします。

那須 家族と一緒に歩いているとき、以前はみんなと同じ速さで歩いていたのに、息切れがして自分だけが遅れるようになって気がつくこともあります。横になつていても息苦しかったり、咳が出たりすることもあります。ほかにも、体がだるい、食欲不振などの症状が生じる場合もあります。

森野 心不全の原因にはさまざまのものがりますが、生活

習慣病では高血圧がもつとも大きな要因となります。正常な血圧に比べ、高血圧では心臓の負担が大きくなるためです。

那須 一度心不全になると、治療で完全に治ることはありませんが、心不全になると、治療で完全に治ることがと再発を繰り返しながら次第に悪化していきます。再発まで

の期間を長くし、悪くなるスピードを遅くするための治療を行いますが、心不全の状態になる前に予防することがとても大切です。

森野 心不全と同じように生活習慣病によって起きる心臓

病の1つに心筋梗塞があります。心筋梗塞は、心臓に血液を送る冠動脈という血管が詰まり、血液が送られなくなつて心臓の筋肉が壊死してしまう病気です。胸の強い痛みや、呼吸困難、吐き気、嘔吐などが生じ、症状は20分から数時間続きます。

那須 高齢者的心筋梗塞では、息切れや全身のだるさ、食欲不振など心不全と同じ症状があらわれる場合もありますが、今まで経験したことのないくらい胸が苦しくなるなどの症状が急にあらわれることが多いようです。

森野 心筋梗塞は、一度発症しても適切な治療を行えば、一生のうちに2度も3度も起らなくなることが多いです。一方心不全は、一度発症すると、繰り返しおこることが多く、日常生活にも影響を及ぼします。

森野 高齢の方は血圧などへの意識が高く、血液をうまく回らなくなつた状態です。心不全になると息が苦しくなったり、むくんだりします。

那須 高齢の方は血圧などへの意識が高く、血液をうまく回らなくなつた状態です。心不全になると息が苦しくなったり、むくんだりします。

森野 心臓病のなかでも最近増えている心不全は、心臓の

ポンプ機能に異常が生じ、血液をうまく送り出せず、体内

で血液がうまく回らなくなつた状態です。心不全になると息

が苦しくなったり、むくんだりします。

那須 家族と一緒に歩いているとき、以前はみんなと同じ速さで歩いていたのに、息切れがして自分だけが遅れるよう

になって気がつくこともあります。横になつていても息苦しかったり、咳が出たりすることもあります。ほかにも、体がだるい、食欲不振などの症状が生じる場合もあります。

森野 心不全の原因にはさまざまのものがりますが、生活

習慣病では高血圧がもつとも大きな要因となります。正常な血圧に比べ、高血圧では心臓の負担が大きくなるためです。

那須 一度心不全になると、治療で完全に治ることはありませんが、心不全になると、治療で完全に治ることがと再発を繰り返しながら次第に悪化していきます。再発まで

の期間を長くし、悪くなるスピードを遅くするための治療を行いますが、心不全の状態になる前に予防することがとても大切です。

森野 心不全と同じように生活習慣病によって起きる心臓

病の1つに心筋梗塞があります。心筋梗塞は、心臓に血液を送る冠動脈という血管が詰まり、血液が送られなくなつて心臓の筋肉が壊死してしまう病気です。胸の強い痛みや、呼吸困難、吐き気、嘔吐などが生じ、症状は20分から数時間続きます。

那須 高齢者的心筋梗塞では、息切れや全身のだるさ、食欲不振など心不全と同じ症状があらわれる場合もありますが、今まで経験したことのないくらい胸が苦しくなるなどの症状が急にあらわれることが多いようです。

森野 心筋梗塞は、一度発症しても適切な治療を行えば、一生のうちに2度も3度も起らなくなることが多いです。一方心不全は、一度発症すると、繰り返しおこることが多く、日常生活にも影響を及ぼします。

森野 高齢の方は血圧などへの意識が高く、血液をうまく回らなくなつた状態です。心不全になると息が苦しくなったり、むくんだりします。

那須 高齢の方は血圧などへの意識が高く、血液をうまく回らなくなつた状態です。心不全になると息が苦しくなったり、むくんだりします。

森野 心臓病のなかでも最近増えている心不全は、心臓の

ポンプ機能に異常が生じ、血液をうまく送り出せず、体内

で血液がうまく回らなくなつた状態です。心不全になると息

が苦しくなったり、むくんだりします。

那須 家族と一緒に歩いているとき、以前はみんなと同じ速さで歩いていたのに、息切れがして自分だけが遅れるよう

になって気がつくこともあります。横になつていても息苦しかったり、咳が出たりすることもあります。ほかにも、体がだるい、食欲不振などの症状が生じる場合もあります。

森野 心不全の原因にはさまざまのものがりますが、生活

習慣病では高血圧がもつとも大きな要因となります。正常な血圧に比べ、高血圧では心臓の負担が大きくなるためです。

那須 一度心不全になると、治療で完全に治ることはありませんが、心不全になると、治療で完全に治ることがと再発を繰り返しながら次第に悪化していきます。再発まで

の期間を長くし、悪くなるスピードを遅くするための治療を行いますが、心不全の状態になる前に予防することがとても大切です。

森野 心不全と同じように生活習慣病によって起きる心臓

病の1つに心筋梗塞があります。心筋梗塞は、心臓に血液を送る冠動脈という血管が詰まり、血液が送られなくなつて心臓の筋肉が壊死してしまう病気です。胸の強い痛みや、呼吸困難、吐き気、嘔吐などが生じ、症状は20分から数時間続きます。

那須 高齢者的心筋梗塞では、息切れや全身のだるさ、食欲不振など心不全と同じ症状があらわれる場合もありますが、今まで経験したことのないくらい胸が苦しくなるなどの症状が急にあらわれることが多いようです。

森野 心筋梗塞は、一度発症しても適切な治療を行えば、一生のうちに2度も3度も起らなくなることが多いです。一方心不全は、一度発症すると、繰り返しおこることが多く、日常生活にも影響を及ぼします。

森野 高齢の方は血圧などへの意識が高く、血液をうまく回らなくなつた状態です。心不全になると息が苦しくなったり、むくんだりします。

那須 高齢の方は血圧などへの意識が高く、血液をうまく回らなくなつた状態です。心不全になると息が苦しくなったり、むくんだりします。

森野 心臓病のなかでも最近増えている心不全は、心臓の

ポンプ機能に異常が生じ、血液をうまく送り出せず、体内

で血液がうまく回らなくなつた状態です。心不全になると息

が苦しくなったり、むくんだりします。

那須 家族と一緒に歩いているとき、以前はみんなと同じ速さで歩いていたのに、息切れがして自分だけが遅れるよう

になって気がつくこともあります。横になつていても息苦しかったり、咳が出たりすることもあります。ほかにも、体がだるい、食欲不振などの症状が生じる場合もあります。

森野 心不全の原因にはさまざまのものがりますが、生活

習慣病では高血圧がもつとも大きな要因となります。正常な血圧に比べ、高血圧では心臓の負担が大きくなるためです。

那須 一度心不全になると、治療で完全に治ることはありませんが、心不全になると、治療で完全に治ることがと再発を繰り返しながら次第に悪化していきます。再発まで

の期間を長くし、悪くなるスピードを遅くするための治療