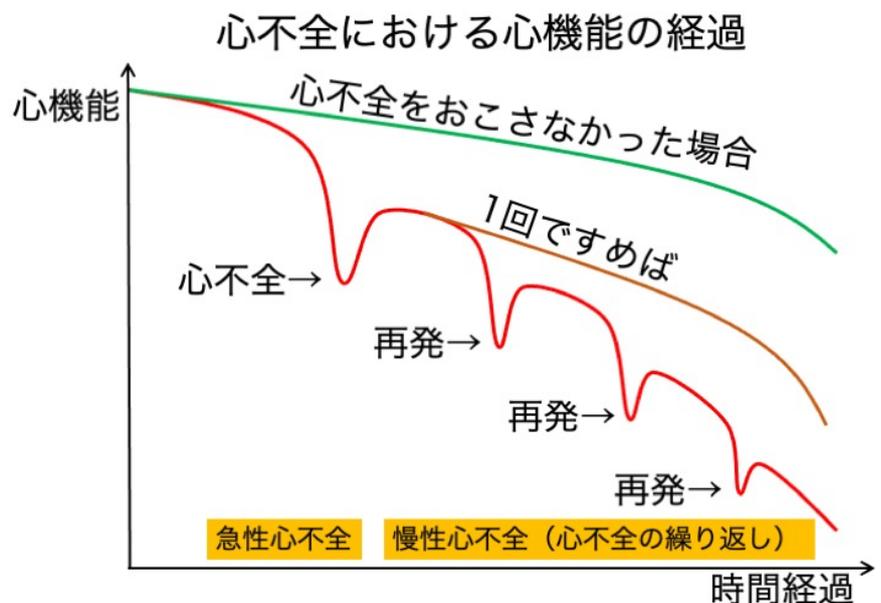


心不全とは、心臓の働きが悪いため、体が必要とする量の血液を送り出せなくなった状態のことを言います。体中で血液が足りなくなると、体がだるくなります。血液を送り出せないと肺に血液がたまって酸素の取り込みが悪くなるので、動いた時に息切れをおこし、最終的には安静時でも呼吸困難になります。体から戻る血液が滞れば、下肢などにむくみが出ます。一度心不全になると5年後の生存率は50%程度と言われており、癌と同じようにこわい病気です。心臓の働きは年齢とともに低下していくので、心不全は高齢者に多く、これから高齢化が進んでいく日本では心不全の患者さんがどんどん増えていくことが予想されています。このことは感染症の爆発的な広がりになぞらえて「心不全パンデミック」と呼ばれています。



心不全の自然経過を見てみましょう。心臓の働きは年齢とともに低下していきませんが、一度入院しなければならないほどの心不全をおこしてしまうと、治療により回復したとしても元のレベルまでは戻りません。心不全になると日常生活動作ができなくなり、体の筋力が低下し、意欲も低下して、心不全がさらに悪化する悪循環に陥ります。心不全を繰り返すごとに、だんだん心機能は衰えていってしまいます。一度心不全をおこした人の心機能はギリギリの状態ですので、ちょっと水を多めに飲んだり、畑仕事などで無理をしてみたり、風邪をひいて熱を出したりしても、心臓に過剰な負荷がかかって心不全をおこしてしまいます。ですので、心不全にならないようにすること、心不全をおこしてしまった人も、再び心不全にならないようにすることがとても大事になります。



では、心不全にならないようにするにはどうしたらいいのでしょうか。心不全の起こり方をもう少し詳しく見ていくと、まず心臓の働きが悪いために肺から血液が戻って来れず、肺にうっ血がおこります。うっ血とは肺に血液がたまってしまう状態で、血液は水分です。また、体からも血液が戻って来れなくなるので、下肢などにむくみが起こります。むくみも水分です。心不全の人に水分は大敵なのです。心不全の治療はまずこの肺や体にたまった水分を抜いてあげることです。利尿薬というおしっこをたくさん出す薬を注射したり、飲んでもらいます。体の水分を減らせばいいのだから、飲む水の量を減らすだけでも心不全はよくなります。ついでに塩分も体に水分をため込むので控えてください。足がむくんでいる患者さんに「毎日水をたくさん飲むようにしている」という方が結構います。「どうしてたくさん飲んでいるのですか？」と聞いてみると、「健康にいいから」とか、「脳梗塞にならないように」という答えが返ってきます。水に健康を保つ効果や脳梗塞を予防する効果はありません。むしろ心不全の方には『水は毒』です。のどが渴いた時だけ少し水を飲む程度で十分です。



動くとき息切れがしたり、全身がだるくなるような病気は、心臓以外にもあります。たばこなどが原因でおこる慢性呼吸不全や、高度の貧血、甲状腺機能の異常でも同じような症状が出ます。また、単純に年をとって体の筋肉が落ちてしまった状態でも、動くとき息切れやだるさが出ます。心不全の治療でまず行わなければならないことは、心臓の症状ではないかと疑うことです。その息切れが心不全なのかほかの病気なのかは 4~5 ページに示す検査をすればわかりますし、その原因に応じて治療方法も変わってきます。

心不全の原因となる病気がわかれば、まずその治療を優先します。心臓弁膜症が原因であれば弁の手術、狭心症などの虚血性心疾患が原因であればカテーテル治療で狭くなった血管を広げる、不整脈であれば不整脈の原因となっている部位を電気などで焼いてしまうアブレーションなど、根本的な治療ができれば心不全の危険性がなくなることもあります。

心不全の一般療法としては、水分や塩分の制限のほか安静にすることが大事で、安静は心臓の負担を減らす効果があります。心臓リハビリテーションは、心臓に適度な負荷をかけて体を順応させる治療で、県立新庄病院などで行われています。心不全を治療する薬には、利尿薬のほか、心臓の収縮を強くする薬や、血管を広げて心臓の負担を軽くする薬、心拍数を下げて心臓の収縮の効率を良くする薬など様々な薬があり、心臓の収縮機能や心拍数などその人の状態を総合的に判断して決めていきます。