



岡俊明先生
聖隷浜松病院 院長

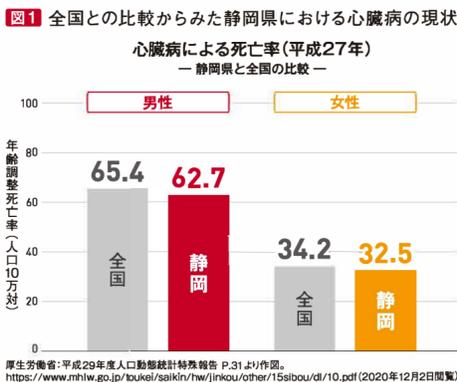
静岡で考える

生活習慣の改善で 心臓病を防ぎ、 健康寿命の延伸を

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。



齋藤秀輝先生
聖隷浜松病院 循環器科 医長



健康寿命が全国トップクラスの静岡県
静岡県は健康寿命(※)が長く、平成22年、25年、28年の平均値は男女ともに全国第2位。当院のある浜松市は東京都部・政令指定都市のなかで第1位に輝いています。静岡県の健康寿命の長さは、気候のよさなどからくる穏やかな県民性、全国一のお茶の生産地で日頃からお茶をたくさん飲んでいことが理由として考えられています。また、静岡県での心臓病による死亡者数は、全国に比べて多いですが、その死亡率は全国平均と比べると低いという特徴があります。国が推進している循環器病対策基本計画では、心不全などの心臓病対策の目標達成により健康寿命の3年以上の延伸を目指しています。すでに静岡県においては心臓病の死亡率の低さが健康寿命延伸につながっていると思われ、今後は心臓病の予防や正しい知識の普及啓発を通して、さらなる改善を目指していきたいと考えています。

齋藤 心不全はある日突然になるのではなく、さまざまな病気の進行とともに弁膜症や不整脈などの心臓病を発症し、最終的に心不全で亡くなる方が多いという印象です。治療の進歩などにより、心臓病のなかでも心筋梗塞で亡くなる方は減ってきています。ただ、心筋梗塞で亡くなる方が減ったとしても発症して5年後10年後に、心不全が原因で亡くなる方がいることに注意しなければなりません。

わが国では、死亡原因の第2位が心臓病であり、多くの方が心臓病で亡くなっています。そして、高齢化が進むなか、心臓病、特に心不全患者さんのさらなる増加が予想されています。心不全は突然起るわけではなく、高血圧や糖尿病といった生活習慣病によって、心筋梗塞などを起こすことで発症します。心不全を放置すると、徐々に進行し、命を落とすことにもなりかねません。心不全を予防するには、生活習慣の改善によって生活習慣病を予防・治療することが重要です。そこで、心臓病の専門家である聖隷浜松病院院長の岡俊明先生と、同じく聖隷浜松病院循環器科 医長の齋藤秀輝先生に、心不全と生活習慣病予防の重要性についてお話を伺いました。

分摂取量が多く、日本高血圧学会が高血圧の予防のために1日6g未満を推奨しているのに対し、いまだに男性は平均11.0g、女性は9.3g摂取しています。ぜひ減塩を心がけていただきたいです。

齋藤 食事の改善によってメタボリックシンドロームを解消するのも大切ですね。また、生活習慣病から心不全の発症までは長い年数がかかり、健康なときでも相談でき10年20年お付き合いできるかかりつけ医をお住まいの地域にもっていただくことで、長い年月の中でお医者さんと一緒に健康を考えることができると思います。

岡 血圧計はさまざまな場所にありますので血圧を測る機会は少な

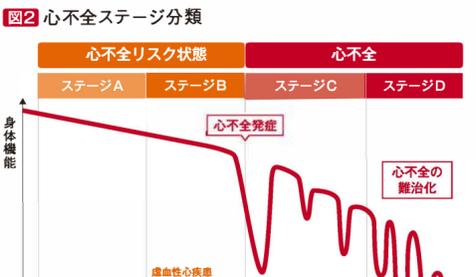
せん。このような方を減らすために、心不全を発症する前にお薬などで予防することが大変重要になります。これからの時代では高齢化により心臓病の方は増えていくでしょうから、早い段階から心不全にならないように注意して、健康寿命を延ばしていただきたいですね。

心不全のリスクを高める生活習慣病
齋藤 心不全にはAからDまでのステージがあり、最も早期の(時間経過で進んでいく)ものであって軽い重いの(段階)であるステージAは、高血圧や糖尿病など、心不全の危険因子となる基礎疾患がある状態を指します。心不全を発症する前、高血圧などの生活習慣病があれば心不全のステージに定義されるのです。心筋梗塞などの心臓病は発症しているが心不全は発症していないステージB、心不全を発症しているステージC、治療しても改善しない末期の心不全であるステージDと進行していきます。突然心不全になるわけではなく、その前に高血圧や糖尿病などがあり、心筋梗塞などの心臓病の発症を経て心不全に進行していくわけですね。

岡 心臓病や心不全の予防には、まずは生活習慣を改善して高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防することが大切です。特に、塩分量のコントロールは高血圧予防に重要です。私たち日本人は塩分摂取量が多く、日本高血圧学会が高血圧の予防のために1日6g未満を推奨しているのに対し、いまだに男性は平均11.0g、女性は9.3g摂取しています。ぜひ減塩を心がけていただきたいです。

齋藤 食事の改善によってメタボリックシンドロームを解消するのも大切ですね。また、生活習慣病から心不全の発症までは長い年数がかかり、健康なときでも相談でき10年20年お付き合いできるかかりつけ医をお住まいの地域にもっていただくことで、長い年月の中でお医者さんと一緒に健康を考えることができると思います。

岡 血圧計はさまざまな場所にありますので血圧を測る機会は少な



心不全は一生付き合っていく病気
岡 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った心臓の筋肉が壊死する病気で、心臓がダメージを受け胸などに痛みが出ます。これに対して心不全は、心筋梗塞などが原因で心臓がダメージを受けたことにより、全身に血液を送り出す心臓のポンプ機能が悪くなることで、全身にさまざまな症状があらわれる状態をさします。

齋藤 心不全は、一度発症するとよくなったり悪くなったりを繰り返しながら次第に進行していきます。発症したら、例えば胃潰瘍などのように治療により完全に治るわけではなく、一生

くはなく、気にされる方もいらっしゃるかもしれませんが、糖尿病や脂質異常症は健康診断などで検査をしなければわかりません。現在、コロナ禍で健康診断の受診率が低下していますが、今後受診率が低下しての弊害が生活習慣病の低下でなく、その他の疾患の早期発見においても出てくるのではないかと危惧しています。

コロナ禍の状況でも、できるだけ健康診断を受けていただくことが大事です。

生活習慣病が発見されたら治療を行って心不全予防を
岡 健康診断で生活習慣病が発見されたら、しっかり治療を行いましょう。高血圧や糖尿病は自覚症状がないこともあり、血圧や血糖が高くて何と問題がないと考える患者さんが少なくありません。症状がないと治療意欲が湧かないかもしれません。医療従事者の啓発も足りないのでしょうか。治療をしないと最終的には心臓を壊す危険な状態になります。このことをもって知っていただき、心不全や脳血管疾患、腎臓病などの予防として生活習慣病の治療が必要であると認識を、多くの方にもっていただくようにしたいですね。

齋藤 心筋梗塞を発症したとき、心不全を予防するために心臓を守るお薬を使うことが多いですが、副作用として血圧が下がってしまうことがあります。患者さんとしては血圧が高いわけではないので服用を継続しながらもいらつしやいます。将来の心不全の発症を予防するお薬はなかなかお薬の効果を患者さんが実感しにくいのが現状です。服用し続けることで心不全の発症を防いでいることを十分に説明すると理解が得られ、服用を続けていただけたいです。今は情報化社会ですから、健康についての情報を正しく医療者が発信して「健康リテラシー」を向上させて、皆さんの健康を維持していただきたいと思っています。

付き合っていく病気です。高血圧や糖尿病になり心不全のリスクをもった時点で、将来心不全を起こすかもしれないという意識をもつことが大切です。

岡 高齢化の影響もあり、心不全を発症する方は年々増えています。しかし、再発に関しては、長年心不全を治療してきた私からみると、治療の進歩により明らかに減っていると感じます。薬物療法を中心とした治療をしっかり続けることが大事です。



息切れやむくみがあればかかりつけ医に相談
岡 心不全の症状には、まず息切れとむくみがあります。少し速足で歩いたときなどに、いつもと違う息切れがある場合は心不全の初期段階かもしれません。その症状を我慢して進行すると、心臓喘息といって咳が出たりせいかせいしたりする気管支喘息のような症状が出ることもあります。

齋藤 夜間横になつているときに特に呼吸が苦しいという特徴があります。枕を高くしないと呼吸が苦しくて眠れなかったり、暑くないのに冷や汗が出たりする場合は心不全が悪化している可能性があります。ですので、早めに受診していただきたいですね。

岡 かかりつけの先生がいる場合は、気になる症状があれば小さなことでも相談するといでしょう。かかりつけ医は、患者さんの生活背景を把握し、患者さんのことをよく知っています。血液検査やレントゲンである程度のことはいわります。必要があれば専門である循環器内科を紹介してあげたいです。

齋藤 心不全になるとむくみで体重が増えたり、脈が速くなったりもします。心不全のリスクが高い高血圧や糖尿病の方は、自宅で血圧測定をして日頃の血圧や脈拍数を確認しておく、異常に気がつきやすいでしょう。

岡 生活習慣に配慮し、必要な治療をきちんと受けることで、静岡県民の方は心臓病を予防し、トップクラスの健康寿命で居続けられることと思います。

- 重要なポイント**
- 静岡県は健康寿命が全国でもトップクラスにあり、心臓病を予防することで更なる改善が期待できる
 - 心不全は、心臓の機能が低下し、血液がうまく送られなくなることで全身に症状があらわれる
 - 高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、心不全のリスクを高める
 - 心不全の予防には、生活習慣病の予防・治療が重要
 - 息切れやむくみなど、心不全が疑われる症状があればかかりつけ医に相談を