

DR. YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

急性心不全・虚血性心疾患って何？

ニュースの計報で、最近「〇〇さん、急性心不全によりご逝去：」という言葉を目にします。あまりにも突然の事に残された人には大きな動揺と悲しみが広がります。今回はこの「急性心不全」を取り上げます。急性心不全は、病名ではなく、心臓が何らかの理由で急激に動かなくなったりということを意味します。心臓が動かなくなると、血液の流れが止まり、酸素や栄養素が体にいきわたりませぬ。つまり、死につながる状況となると言えます。



急性心不全の原因は？

急性心不全の原因として最も多いのは、心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患です。「虚血」とは血が足りない状態を意味します。心臓に栄養を送る血管が詰まり心臓が酸欠(虚血)状態に陥ると、胸痛等の症状としてあらわれます。

急性心不全を起こす要因は、心疾患の三大危険因子と言われる「**高血圧・脂質異常症・糖尿病**」の基礎疾患、風邪などの感染症、暴饮暴食、アルコール、ストレス、喫煙など多くの要因が複合的に絡んでいきます。また貧血や妊娠などをきっかけに急性心不全を起こすこともあるため、30歳以上の方は、男女問わず注意が必要です。



リスクを減らすには

基礎疾患や原因が一つに限らず、完全な予防は難しい急性心不全ですが、次のことを心がけることで陥るリスクを減らすことはできます。当たり前のことばかりと感じるかもしれませんが健康的な生活で、少しでも突然死のリスクを減らすことが重要と言えます。

- ① 定期的に健康診断を必ず受診
- ② 年に数回は血圧を測定する
- ③ 塩分はできるだけ少なくする (特に30歳以上)
- ④ 肥満を防ぐ
- ⑤ 何か症状が出たら医療機関を受診する
- ⑥ 禁煙
- ⑦ ストレスをさける (特に競争心が強い努力家、短気な人)
- ⑧ スポーツなどの趣味を適度に生活に取り入れ、しっかりと睡眠を取る

上記に、プラスすることがおすすめるのが次の2つです。

1. 心臓や血管の状態を確認する検査を受ける

頸動脈エコーは、簡便で視覚的に動脈硬化の診断が出来る検査です。健康診断の心電図検査は検査時の異常を確認します。急性心不全の予兆は顕著ではないため、心電図は正常でも検査後に急性心不全が起こる可能性は否定できません。血管の状態を確認するには、頸動脈エコーを健康診断で受けましょう。

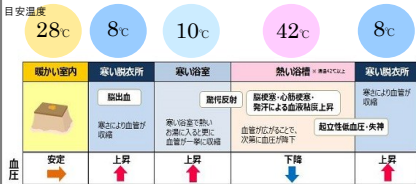
2. EPAをとり入れる

EPAは、人間のからだでは合成されにくいとされる必須脂肪酸です。血管・血液の健康維持に重要で、①動脈硬化を防ぐ②血液サラサラにする③中性脂肪値を下げる④血管年齢を若く保つ⑤心臓病・脳梗塞を防ぐなどの効果があります。いわし・さばなどの青魚が多く含まれるので、積極的に摂りましょう。また、サプリメントで手軽に摂る事も出来ます。

気温の寒暖差にご注意を！

季節の変わり目は、気温が前日と比べ大きく上下する事があります。気温が8〜10度以上下降したり、上昇する日には、**血圧変化など身体にも影響が出るため注意が必要です。**

外の気温差だけではなく、屋内の気温差でも血圧の変動は起きています。下の図は、入浴時の血圧の変動を表しています。入浴時の血圧変動を減らすためには、脱衣所を暖め、入浴は41℃までの温度で10分程度にしましょう！もちろん、お酒を飲んだら入浴は禁物です。



お風呂の血圧対策 3箇条

1. 浴室は事前に暖めるべし
2. 脱衣所の暖めも忘れるべからず
3. お風呂のお湯はぬるめ(41℃まで)に設定すべし

昨今、浴室をバリアフリーにリフォームすることも多いようです。ぜひ、温度のバリアフリーもお忘れのないように！



一般社団法人日本循環器学会では「シン・シン(心臓・身体)健康プロジェクト」における心不全啓発の一環として、藤子不二雄④氏原作の漫画『忍者ハットリくん』を起用した全国的な啓発活動を開始しています。その啓発大使に『忍者ハットリくん』の主人公「ハットリくん」の弟「ハットリソウワ」(通称シンちゃん)が就任。また、ハットリくんも心不全予防の指南役として活躍。

シンソウワ！ イキイキ！

漫画内でシンソウワが泣くと周りで大変な事態が起こることから、心臓を泣かせるような生活習慣が恐ろしい心不全を引き起こすことをPRしています。

心不全がライフスタイルの改善で予防可能な病気であることが広まることを期待します。



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子

最近、俳優の大杉漣さん、元楽天監督野村克也氏の奥様野村沙知代さんなど突発的な心不全によるご逝去という報道を度々目にしました。急性心不全・虚血性心不全は、心臓の血管に急激な変化が起きて命に係わる状況に陥るといふ恐ろしい病気です。「つい先程まで元気だったのに」といふ家族の証言もあるように本当に突然の急変ですが、予防・予知はできないものなのでしょうか？

三寒四温という季節の変わり目でもあり、これだけは知っておきたい！「突然死」の予防について取り上げてみました。

SHINKOKAI 医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1 仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274