

ヘルスマーター

忍び寄る心不全「隠れ心不全」と血圧と体重

心不全とは、「心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気」と定義されます。

これをさらに読解すると、

- ①心臓のポンプとしての機能が低下する原因があり
- ②息切れやむくみ、倦怠感などの様々な症状が出現し
- ③進行性で予後が悪い病気である、ということです。

①は、心筋梗塞・心臓弁膜症・心筋症・高血圧症・不整脈等があり、心臓の収縮能低下や拡張能低下でポンプ機能が低下します。

②は、息切れ・むくみ以外に、疲れやすい・末梢冷感・尿量減少(体重増加)なども認める時があります。

③は、進行性の病気で、死因別総死亡数の内訳では悪性新生物(がん)に次ぐ2番目の多さです。重症の心不全は適切な治療をしなければ、2年以内に50%が亡くなり、実はがんよりも予後が悪いともいわれています。よって、心不全になる前に、早期の予防と治療が必要です。

隠れ心不全とは

生活習慣の欧米化で収縮力が低下する虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症)の増加や、高齢化により高血圧や弁膜症のような心臓の収縮力が低下しない心不全も増加しています。心疾患は高血圧症や脂質異常症・糖尿病・肥満等の結果として発症することをご存知だと思いますが、それらの管理が不十分であると心不全へと進行し発症することになります。よって、高血圧や脂質異常症・糖尿病・肥満等は心不全の準備状態で「隠れ心不全」と呼ぶのです。

心不全を防ぐために

また心不全は4つのステージに分けられ、ステージAは心不全の危険因子ありの状況、ステージBは心臓の働きに異常が出現し始める状況、ステージCは心不全の症状が出現し入院する状況、ステージDは治療が難しくなる状況です。

ステージCの心不全で入院する前、つまりステージA+Bの時点(隠れ心不全)の時の管理治療が大切で、死因第二位の心疾患で苦しまずに健康で過ごすために、ご自身の体の状況、まずは血圧と体重から見直していきましょう。

降圧目標は家庭血圧で75歳未満の方は125/75mmHg、75歳以上の方は135/85mmHg未満であります。

また体重の増加2kg/週以上で、むくみがあり、息切れもあれば、心不全の可能性があり注意が必要です。毎日の体重測定を習慣にしましょう。