

ヘルスマーター

心不全パンデミック

新型コロナの流行で「パンデミック」という言葉が広く認知されるようになりました。感染症が大流行し、患者数が爆発的に増加することを指します。

心不全パンデミックとは

2025年問題・2035年問題で論じられるように、我が国では2035年には実に3人に1人が高齢者という未曾有の超高齢化社会を迎えると言われていています。高齢者の増加に伴い心不全患者は増加の一途をたどり、現在では心不全患者は推計で100万人いるとされ、2035年までは増え続けると推定されています。このような心不全患者の急激な増加を感染爆発になぞらえて「心不全パンデミック」と呼んでいます。

心不全とは

そもそも心不全とはどのような病気なのでしょうか。日本循環器学会・日本心不全学会では「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」と定義しています。心臓が悪くなる原因は様々であり、心筋梗塞や狭心症といった心臓の血管の病気、心臓の逆流防止弁が侵される心臓弁膜症、心臓の筋肉に異常がある心筋症、脈が乱れる不整脈等があります。また、高血圧や糖尿病といった生活習慣病を持つ方は、それだけで心不全の発症リスクがあります。

心不全は重症になると、入退院を繰り返しながら徐々に進行し、生活の質や日常活動量も低下していきます。そのため、心不全にならないための予防が非常に重要です。

心不全を予防するには

狭心症や心筋梗塞等のリスクである糖尿病・高血圧症・脂質異常症等の基礎疾患が軽症のうちに治療を始めた、受動喫煙を含めた禁煙をしたりするなど日頃から注意することが大切です。健診などを利用して、今一度自身の健康管理に目を向けてみてはいかがでしょうか。