

川崎学園 市民公開講座

第7回 心不全

—高齢社会の医療問題—

川崎学園（倉敷市松島）が倉敷市と共催する市民公開講座の第7回が11月10日、くらしき健康福祉プラザ（同市笹沖）で開かれた。テーマは「心不全—高齢社会の医療問題—」。心臓の機能が低下する「心不全」について、専門医らが症状や原因、検査法を解説するとともに、内科・外科的な治療法や、減塩など食事療法のポイントを紹介した。かかりつけ医による指導の下、症状の悪化を防ぐために生活管理を徹底することも訴えた。（三宅教之）



心不全の患者さんの栄養管理のポイント
は、「減塩」と「低栄養状態防止」の2点
です。
減塩に関しては、「心不全診療ガイドラ
イン2017」で塩分摂取の目標が1日6
g未満とされていますが、厚生労働省の調
査では、日本人は平均約10gの塩分を取
っているのが現状です。国立循環器病研究セ
ンター（大阪府）のチェックシート※表参

心不全患者の栄養管理

川崎医療福祉大学臨床栄養学特任教授 河原 和枝

心不全の患者さんの栄養管理のポイント
は、「減塩」と「低栄養状態防止」の2点
です。
減塩に関しては、「心不全診療ガイドラ
イン2017」で塩分摂取の目標が1日6
g未満とされていますが、厚生労働省の調
査では、日本人は平均約10gの塩分を取
っているのが現状です。国立循環器病研究セ
ンター（大阪府）のチェックシート※表参

照※を使えば、普段の食生活のどこで塩分
を取り過ぎる傾向にあるかが分かります。
手軽に減塩を実現することとしては、汁
物と漬物を控える▽麺と調理パンの回数を
減らす▽食塩の多い食品を控える▽料理に
使う調味料を減らす―などが挙げられ
ます。
最近の加工食品には栄養成分が表示され
ています。買い物をする際にはまず栄養成
分を確認し、塩分含有量が少ないものを選
ぶようにしましょう。

調理の仕方やおかずも大切です。例えば
みそ汁なら、具を多くして汁の量を半分以
下にしたたり、みそを減らして牛乳でこくを
出したりすることで塩分摂取を抑えられま
す。汁わんを小さいものに替えるだけでも
減塩につながります。調味料の代わりに香
辛料や香味野菜を使う、たれはかけずに付
けて食べるといった工夫もできるでしょ
う。

✓をつけた項目で減塩を意識すること

食生活の食塩チェック

（国産の美味しーからしおしんじより）

- みそ汁やスープを1日2回は飲む。
または、ごはんのみそ汁は欠かせない
- ちくわやかまぼこといった練り製品、
ハム、ウインナーなどの加工品が好き
- 梅干しやつくだ煮、漬物など“ご飯の友”が
好きで常備している
- 外食が多い。または、外食が好き
- 食べる量はごはんよりおかずの方が多
- 市販の総菜やインスタント食品をよく利用する
- うどん、そば、ラーメンなど麺類の
スープは半分以上飲む
- すしや丼ものが大好き
- 魚の干物や明太子などの塩蔵品をよく利用する
- 煎餅やスナック菓子をよく食べる

高齢の心不全の患者さんは、食事が減
って十分な栄養を確保できなくなる恐
れがあります。低栄養状態が続くと筋力
が落ちる「サルコペニア」を招き、要介
護状態や寝たきりになりかねません。
食欲がなく、ご飯とみそ汁だけで済ま
せるという場合でも、ご飯におかかやし
らすを添えたり、食後にバナナを食べた
りするなど、少量でも高エネルギー、高

簡単お好み焼き

食材(1人前)
小麦粉40g、卵1個、牛乳50g、水30g、サバ缶4分の1、
市販のカットキャベツ1袋、煮干し粉2g、桜エビ少々

食材を混ぜて両面焼く。減塩タイプのお好み焼き用
ソース、青のり、カツオ節を適量かけて出来上がり

お好みで
マヨネーズ、
紅しょうがを

心不全とはどんな病気？

川崎医科大学循環器内科学教授 上村 史朗
川崎医科大学附属病院院長補佐・循環器内科部長



心臓は握り拳ほどの大
きさで、全身の内臓に血
液を送るポンプの役割を
果たしています。成人の
場合、心臓の拍動は24
時間で約10万回に上り、
送り出す血液の量は約7
200リットル、約10分に達
します。この心臓の働き
が何らかの原因で悪くな
り、血液を十分に送り出
せなくなった状態を「心
不全」と呼びます。
心不全は病名ではありません。
心臓を動かす筋
肉（心筋）に血液を送る
冠動脈が狭くなり、血液
が流れにくくなる「狭心
症」や冠動脈が詰まる「心
筋梗塞」、血液の逆流を
防ぐための心臓の弁がう
まく働かなくなる「心臓
弁膜症」、拍動のリズム
が不規則になる「不整
脈」、心筋そのものに異
常が生じる「心筋症」等、
これら心臓に関係するさ
まざまな病気や高血圧が
最後にたどり着く「終着
点」が心不全です。
血液の循環がうまくい
かなくなるので、階段を
上ると息切れや動悸がす
る▽手足が冷たい▽尿量
が減る▽むくみ▽疲れや
やすい▽睡眠時に息苦しく
なる―などの症状が起
ります。進行すれば、寝
起きすることも難しくな
ってしまいますので、早
期発見と早期治療が重
要です。気になる人は、
同じ年代の健康な友達と
一緒に歩いてみることを
お勧めします。友達に
ついていけないようなら、
心臓の働きが悪くな
っている可能性があります。
心不全では、心臓の働
きを低下させたもとも
との原因を突き止め、その
病気を治療することが必
要になります。例えば、
狭心症や心筋梗塞が原
因であれば、手足の動脈
からカテーテルという細
い管を入れて、狭くなっ
た血管を広げてやるカテ
ーテル治療や、詰まった
血管の迂回路を作ってや
る冠動脈バイパス術の手
術が広く行われています。
心不全は高齢者に多い
ことが知られています。
高齢化が進む日本では、
今後ますます心不全を患
う人が増えると予測され
ます。調子が悪いと感じ
たら「年のせい」で片付
けてしまわず、まずはか
かりつけ医に相談してく
ださい。

心不全の心電図・エコー検査

川崎医科大学循環器内科学特任講師 玉田 智子
川崎医科大学附属病院循環器内科医長



心不全を治療する上で重要なのが、
原因となっている病気を特定すること
です。診断時にはさまざまな検査が行
われます。その中から心電図検査と心
エコー検査について紹介します。
心臓が規則正しく拍動しているかど
うかを調べるのが心電図検査です。ほ
とんどの人が健康診断などで1度は受
けたことがあると思います。心臓は拍
動時に微量の電気を発生するので、そ
れを記録します。特に、拍動のリズム
が不規則になる「不整脈」の診断には
欠かせない検査です。
不整脈の中でも心房細動は、心臓に
ある部屋の一つの心房がずっと小刻み
に震えているような状態で、心不全の
原因になるほか、血栓ができやすいこ
とで知られています。その血栓が血流
に乗って脳に運ばれると、脳の血管が
詰まる脳梗塞を発症します。心房細動
を原因とする脳梗塞は重症化しやす
く、寝たきりを招いたり、回復しても
重い後遺症が残ったりします。
心エコー検査は、超音波を使って心
臓の大きさや動き、血液の流れ、弁の
状態などを調べるものです。動いてい
る心臓をリアルタイムで観察できま
す。心筋梗塞や心筋症、心不全、心臓
弁膜症をはじめ、高血圧が長く続いた
ことで心臓の筋肉が厚くなる「肥大」
などの診断で活用します。
今まで平気だった坂道や階段で息切
れがする。足がむくむ。動悸がある。
脈が飛んでいる感じがする。いつも
と違う症状が現れたら、早めにかかり
つけ医に相談し、心不全の検査を受け
るようにしましょう。

心不全の地域での取り組み

倉敷市連合医師会会長 西原 洋浩
西原内科循環器科理事・院長



心不全には、心筋梗塞などに
よって急激に心臓の働きが悪く
なる「急性心不全」と、心筋症
や高血圧などが原因で長い間に
わたって心不全の状態が続く
「慢性心不全」があります。
急性心不全は胸の痛みなど強
い症状を伴い、命を失う恐れも
あります。「普通じゃない」と
思ったらすぐに救急車を呼んで
ください。治療を早く始めるこ
とで大事に至らなくて済みま
す。
慢性心不全は通常、徐々に進
行するため、症状の悪化に気づ
かないことが少なくありませ
ん。重症化すれば入院が必要に
なります。
いずれにしても、心臓の機能
はいったん悪くなった元には
戻りません。入院して治療して
も、退院後の心臓は入院前より
悪い状態です。高齢の患者さん
は入院を繰り返す傾向にあ
り、そのたびに心臓も悪くな
っていきます。
そうならないためには、再入
院が必要になるほど症状を悪化
させないよう、かかりつけ医の
指導の下、自宅で適切に病気を
コントロールすることが欠かせ
ません。医師の指示通りの服薬
を守るとともに、減塩に気をつ
けた食事や禁煙といった自己管
理が重要です。定期的な診察も
受け、症状を確認するようにし
てください。