

8月10日は文字通り「健康ハートの日」です。日本は超高齢社会となり生活習慣の欧米化に伴う虚血性心疾患（心筋梗塞や狭心症など）の増加や高齢化による高血圧や弁膜症の増加などにより、心不全の患者さんが急増しています。今号では「公益財団法人日本心臓財団」のホームページから「心不全」についてQ & Aで勉強してみましょう。



心不全とは病名ですか？



死亡原因としてよく目にする「心不全」は、病気の名前ではありません。心不全とは、心臓に何らかの異常があり、心臓のポンプ機能が低下して、全身の臓器が必要とする血液を十分に送り出せなくなった状態をいいます。心臓は無理して血液を送り出そうとしますが、こうした状態が続くと、心臓はやがて疲れて、バテてしまいます。このように、心不全はひとつの病気ではなく、心臓のさまざまな病気（心筋梗塞、弁膜症、心筋症など）や高血圧などにより負担がかかった状態が最終的に至る“症候群”なのです



高齢者に多い「収縮機能が保たれた心不全」とは？



心臓には、血液を循環させるための二つの機能があります。全身へ血液を送り出すための「収縮機能」と、全身から戻ってきた血液を取り込むための「拡張機能」です。以前は、左心室の収縮力が低下し、左心室が拡大した「収縮機能不全」が心不全の主な原因と考えられていましたが、収縮力が保たれているにもかかわらず、左心室が硬くて広がりにくいため、心不全症状になる「拡張機能不全」というタイプの心不全であることが分かってきました。簡単にいえば、心臓へ血液が戻る力が弱くなっているため、うっ血が起こり、むくみなどの症状が起こりやすくなるのです。収縮機能が正常だからといって、決して安心できないのです。



高齢者の心不全の問題点ーフレイルとサルコペニアーとは？



フレイルとは、高齢者の筋力や心身の活力が低下した状態(虚弱)を指す言葉です。心不全になると、息苦しさなどからあまり動かなくなり、筋力が低下して、フレイル状態になります。そうすると腎機能が低下し、心臓にも負担がかかり、むくみの原因になります。一方、サルコペニアは、筋肉量が減少して、筋力や身体機能が低下している状態(筋力低下)のことをいいます。サルコペニアを進める原因としては、加齢のほか、長期安静による筋萎縮、栄養不良、心不全やがんなどの慢性疾患があります。入院中、長期間安静にしていたり、ふだんからほとんど運動を行わない生活を送っているため、筋力が低下し、サルコペニアが進行するのです。



虚血性心疾患による心不全とは？



心臓の周りには、心臓の筋肉に酸素や栄養を送っている冠動脈という太い血管があります。この血管の内側に、コレステロールなどが溜まって血液の通り道が狭くなると動脈硬化になります。動脈硬化が進んで、血管の内側が狭くなったり、コレステロールなどの固まりが破れて、血管の中に詰まったりすると、心筋に十分な血液が行き渡らなくなり、心筋が酸素不足(虚血)の状態になります。こうした疾患を「虚血性心疾患」と呼ばれ、代表的なものに、狭心症や心筋梗塞があります。



不整脈（心房細動）による心不全とは？



心臓はふだん、電気信号によって、規則正しく収縮を繰り返しています。これが心房細動で、この電気信号が何らかの原因で乱れ、心房の壁が細かく震えた状態になります。心房が有効に収縮しないため、心房から心室へ十分に血液が送れなくなったり、心房細動に伴う頻脈が続いていると心室のポンプ機能が低下したりすることによって、最終的に心不全に至ることもあります。



心筋炎・心筋症による心不全とは？



心筋に、何らかの原因によって炎症が起こる病気を「心筋炎」といいます。その結果、心臓の機能が低下したり、危険な不整脈が起こって、突然死などの原因になることがあります。原因の多くは感染性で、風邪などと同じウイルスによるものです。最初は発熱、頭痛、全身倦怠感といった風邪症状がみられ、数日後に胸痛、動悸、呼吸困難などの心不全症状が起こります。心筋炎は血液検査、心電図検査や心エコー検査で見つけることができます。心筋症は心臓の筋肉の慢性的な異常による病気で、その中の「拡張型心筋症」では心筋の収縮力が低下し、心臓が大きくなる病気です。心筋炎の患者さんの一部は、炎症が長引き、心臓が異常に大きくなって「拡張型心筋症」に移行することもあります。



心不全の初期サイン—早期発見のために？



まず覚えておいていただきたいのが、「いままでできていたことができなくなったら、心不全を疑う」ということです。年をとると、体力がなくなり、坂を登っただけで、「ゼイゼイ」「ハアハア」することがあります。しかし、このような変化は、急に起こるわけではありません。少し前はできたことができなくなったり、急に体力が落ちたと感じた場合、心臓に何らかの異常がある可能性があります。「少し歩いただけで息切れがする」「重い荷物を持って歩けなくなった」など、普通にできていたことが大変になったら、「老化」と片付けず、かかりつけ医に相談するようにしましょう。



心不全の診断と検査と治療？



心不全かどうかを診断するためには、まず、息切れや動悸といった心不全特有の症状があるか問診を行い、さらに、聴診、胸部X線検査、心電図検査、心エコー検査、血液検査などのさまざまな検査を行って、総合的に判断します。薬による治療は、心不全治療の基本となるものです。心不全の治療の目的は大きく分けて二つあります。第一に、息切れなどの症状を改善し生活の質をよくすること、第二に、予後の改善、つまり心不全が悪くなって入院することを防ぎ、死亡率も下げる、つまり、長生きできるようにすることで、それぞれの目的に適した薬を使う必要があります。