



愛知三の丸クリニック だより

第29号



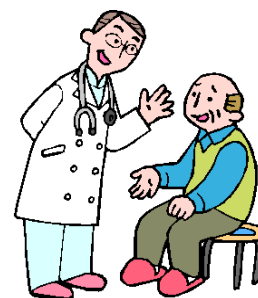
(2021年1月)

健康トピックス

院長 飯田 将人

心不全について

当クリニックでは循環器専門医による、慢性心不全の外来診療を行っています。



- 心不全は、心臓や血管の機能が低下しておきる病気の総称です。
- 狭心症、弁膜症、高血圧や糖尿病など様々な異常が原因となります。
- 70歳を越えてから発症することが多く、歩くと息切れがする、早く歩けないなどの症状があります。
- 心不全を発症すると、寿命だけでなく80歳以降の生活の質が低下すること(一人で生活できにくい。)が明らかになっています。

現役世代の方に、健やかな老後を迎えていただくために、またはみなさんのご家族、ご親族で高齢の方たち(心不全世代)のために、心不全について解説していきます。

《目次》

- 1 心不全とは何ですか？
- 2 日本には心不全の方はどのくらいいますか？
- 3 心不全にはどんな症状がありますか？
- 4 心不全にはどんな原因がありますか？
- 5 どのように心不全は診断されますか？
- 6 心不全の治療は？
- 7 心不全が長く続くと何がおきますか？ 合併症は？



『愛知三の丸クリニックだより』各号に概説がありますのでご覧ください。



*当クリニックホームページ URL <http://www.sannomaru-hp.jp/>

HOME⇒病院の紹介⇒愛知三の丸クリニックだより に掲載しております。

1 心不全とは何ですか？

〔2017年10月31日発表
一般社団法人日本循環器学会、一般社団法人日本心不全学会〕

<心不全の定義>

『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、生命を縮める病気です。』

- 心不全とは「何らかの理由により心臓の働きが低下して、生活や運動に必要な血液を十分に送れない状態」です。
- 多くの場合、生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常）に、喫煙、加齢が加わって心機能が低下することが原因です。同時に血管も硬くなることが多く、血液が流れにくくなるため、心不全を助長します。70歳から80歳台で発症する例が多いようです。

2 日本には心不全の方はどのくらいいますか？

- 社会の高齢化に伴い80歳以上の方が増えたため、心不全も増加して日本には現在約120万人いるだろうと推定されています。今後さらに135万人まで増えることが予想されています。（心不全パンデミック）
- 高齢者の心不全は入院する率が高く、2013年には21万人であったのが、2017年には26万人と大幅に増加しました。今後、このペースで心不全による入院が増えると、入院を受け入れるベッドが足らなくなるだろうと指摘されています。入退院を繰り返すことも多く、生活の質が損なわれます。
- したがって、50歳代、60歳代のうちから生活習慣病を管理して、禁煙や適度な運動などの適切な生活スタイルを維持することにより、心不全を予防することが重要です。（日本医師会雑誌2020年06月号より）

3 心不全にはどんな症状がありますか？

- 歩いた時の息切れ、顔や足のむくみ、倦怠感などですが、明らかな症状がないこともあります。
- 初期には運動時の症状がでます。歩くと息切れがする、早く歩けない、人と一緒に歩けない、坂道が怖いなどです。
- 心不全が進行すると安静時でも息苦しい、家事や入浴など室内の行動で症状がでるようになります。
- 年のせいかと思っていたら心臓が原因であったと判明することがよくありますので、あきらめずに一度受診してください。



心不全の症状についてのまとめ

愛知三の丸クリニックだより第 29 号【本号】(2021 年 1 月)

4 心不全にはどんな原因がありますか？

心不全の原因となる主な心血管病は、

- 1 心肥大、弁膜症、虚血性心疾患
- 2 高度の動脈硬化と心臓の老化
- 3 心房細動などの不整脈

これらの心臓病の背景には、長年の高血圧、糖尿病、脂質異常などの生活習慣病に加えて、生活のストレス、喫煙、睡眠時無呼吸などが影響します。

上記以外に、全身の臓器の異常が心不全をおこします。

- 1 慢性肺疾患（喫煙による肺気腫、慢性気管支炎など）
- 2 腎不全による体液過剰と貧血
- 3 甲状腺機能低下症、甲状腺機能亢進症などの内分泌疾患

因果関係はまだ明らかではありませんが、関節リウマチや多発性筋痛症など高齢者に多い膠原病が合併していることもあります。

5 どのように心不全は診断されますか？

- 心電図異常や胸部写真で心拡大がみられることが多いですが、異常がないこともあります。
- 診断には、心臓超音波検査と血液検査（BNP）を行います



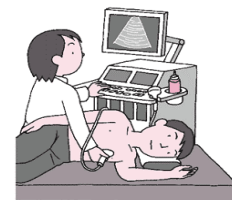
心不全の診断の概説について

愛知三の丸クリニックだより第 28 号(2020 年 8 月)



弁膜症による心不全の症状と診断の例について

愛知三の丸クリニックだより第 17 号(2019 年 3 月)



心臓超音波検査

6 心不全の治療は？

治療は、生活習慣病(高血圧、脂質異常、糖尿病)の是正と、症状に応じた利尿薬、血管拡張薬(ニトログリセリン)、脈拍を調整する薬(β 遮断薬)などの薬物療法が基本です。

薬物では、治療困難と思われる場合は手術をしますが、近年は、カテーテルを用いた治療も技術が進歩しており、行われることが増加しています。



運動不足と狭心症について

愛知三の丸クリニックだより第 22 号(2019 年 8 月)



高血圧性心不全の薬物について

愛知三の丸クリニックだより第 20 号(2019 年 6 月)





弁膜症の手術について

愛知三の丸クリニックだより第 18 号(2019年4月)



冠動脈バイパス術(狭心症)について

愛知三の丸クリニックだより第 21 号(2019年7月)

7 心不全が長く続くと何がおきますか？ 合併症は？

- 心不全の多くは、利尿薬や血管拡張薬など心臓の働きを助ける薬を内服して、状態が安定すると、穏やか生活を送ることができます。軽度の心不全であれば、何年も安定している場合があります。
- ただし、長い経過のなかで、慢性的な臓器の血流不足と炎症により、他の内臓合併症が発症することがあります。
- 80歳を越えると増加するのは、認知症、老年症候群(フレイル)、誤嚥性肺炎、圧迫骨折などです。
- 喫煙歴のある人には、肺気腫から慢性呼吸不全を併発することがあります。
- 睡眠時無呼吸により昼間にふらつく人もいます。

これらの合併症が加わると一人で独立して生活することができなくなります。

(生活の質の低下=要介護)

予防としての**3原則**は、

- 1 散歩などの適度な運動をして筋力を維持する。
- 2 ビタミン摂取を意識した十分な栄養を取る。
- 3 生きがいや趣味を持つ。

90歳台でも、元気に生活している心不全の患者さんは、この**3原則**を守っている人が多いです。



高齢者の認知症と睡眠時無呼吸について

愛知三の丸クリニックだより第 24 号(2019年10月)



高齢者の認知症とビタミンB1について


愛知三の丸クリニックだより第 25 号(2019年12月)



『くいしばり』は ストレスのサインです!!

2021 年が始まりました。

例年とは違った年明けを迎えられ、

気持ちが疲れてしまっている方はいませんか？ 

ストレスのサインは体のあちこちにてでくるかと思いますが
口の中にも分かりやすく出ていることがあります。

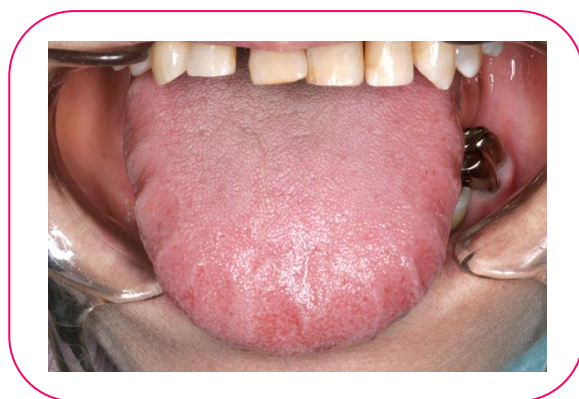


自分の舌を鏡で見てみてください。


写真のように舌の縁が「ギザギザ」「デコボコ」
していませんか？ 


これは「くいしばり」をしているサインです。

舌が緊張している状態が続き、歯の形が圧接されて
しまい、このような状態になります。




「くいしばり」は緊張している時、ストレスを
抱えているとき、集中して作業を長時間行うとき等におこりがちです。

無意識にくいしばっている方も多いため、自覚がない方も一度確認してみてくださいね。 

もし、このサインが出ていたという方は、心身ともにゆっくり休む時間を設けることをお勧め
します。 

「くいしばり」がひどくなると、こめかみや顎、首が筋肉の疲労で、だるさや凝りを感じてき
ます。さらに症状が進むと痛みを感じる方もいらっしゃいます。

既に、このような症状が出ている方や、お休みがなかなか取れず、少しでも負担を減らしたい
方は、マウスピースの使用が必要かもしれません。

一度歯科を受診し、相談してみてくださいね。 

愛知三の丸クリニックの診療科目と診療時間

【診療科目】

内科、外科、眼科、皮膚科、小児心療科、歯科・歯科口腔外科

【診療時間】(都合により担当医師が変更となる場合があります。)

2021年1月1日現在

診療科目	時間	月	火	水	木	金
内 科	午前	(血液)杉崎 (循環器)飯田	(内分泌)奥地 (循環器)加藤	(血液)下川 (循環器)飯田	(循環器)石黒 (消化器)岡田 (循環器)飯田	(内分泌)浅井※3 (血液)緒方
	午後	(呼吸器)中畑※1 (血液)緒方 (循環器)飯田	(呼吸器)前田※2 (血液)緒方	(血液)下川 (循環器)飯田	(循環器)松波 (血液)杉崎	(呼吸器)渡辺 (血液)杉崎
外 科	午前	—	—	—	鈴木	—
	午後	—	鈴木	—	—	—
眼 科	午後	鶴田(第1・3・5週) 小口(第2・4週)	—	—	鶴田(第1・3・5週) 小口(第2・4週)	—
皮 膚 科	午後	—	—	—	嘉陽(第1・3・5週) 梶村(第2・4週)	—
小 児 心 療 科	午前	—	川村	—	小野	栗山
	午後	—	川村	—	小野	栗山
歯 科 歯科口腔外科	午前	(ふさやま) 總山	總山	總山	總山	總山
	午後	總山	總山	總山	總山	總山

(※1) 月曜午後の呼吸器は、第2週と第4週のみ診察します。

(※2) 火曜午後の呼吸器は、第1週と第3週と第5週のみ診察します。

(※3) 金曜午前の内分泌は、第2週と第4週のみ診察します。

【診療受付時間】

午前： 8時50分から11時00分まで

午後：12時50分から15時30分まで(眼科は15時00分までの受付です。)

※小児心療科は完全予約制となっております。

【その他】

休診日については、院内掲示もしくは当クリニックホームページでご確認ください。

URL：<http://www.sannomaru-hp.jp/>

医科の再診の場合は、総合受付または電話(医科予約受付専用電話：052-961-7012)にて予約を受け付けます。

歯科の予約は、歯科受付窓口または電話(歯科予約受付専用電話 052-950-0560)にて予約を受け付けます。

各種健康診断・人間ドックのお問い合わせは、電話(052-950-0500)にご連絡ください。

《外来よりお知らせ》

【花粉症について】(内科)

花粉等の影響による諸症状(鼻づまり、鼻水、目のかゆみ、くしゃみ、咳等)でお困りの方やご自身のアレルギー(アレルギーの原因物質)をお知りになりたい方は、当クリニックにお任せください。

医師による診察(医師の判断による血液検査等)を行い、必要に応じて内服薬、点鼻薬、点眼薬等を処方します。

【禁煙外来について】(内科)

当クリニックでは、毎週水曜日に、内科の下川医師の指導・管理の下に内服薬を用いた禁煙指導(禁煙外来)を行っています。

内服薬による禁煙をご希望の方は、お気軽にご来院ください。

【AGA(男性型脱毛症)について】(外科・皮膚科)

AGA(男性型脱毛症)による薄毛でお悩みの方は、外科(毎週火曜日の午後、木曜日の午前)及び皮膚科(毎週木曜日の午後)において、医師の診断の下に内服薬フィナステリド錠(プロペシア錠)の処方を行っています。

AGAは少しずつ進行しますので、できるだけお早目の受診をお勧めしています。

編集後記

愛知三の丸クリニックだよりの感想や
取り上げてほしいテーマ等がありましたら
下記メールアドレスにご連絡ください。
今後の参考にさせていただきます。

E-mail

aichi-sannomaru-hp@oregano.ocn.ne.jp

愛知三の丸クリニック

住 所 名古屋市中区三の丸3-2-1
電 話 052-961-7011(代表)
052-961-7012(医科予約専用)
052-950-0560(歯科専用)
052-950-0500(健診専用)