

ポンプ機能低下

東北大病院専門ドクターに聞く

「最近、階段で息が切れる」「足がむくんで靴がきつい」。これらは単なる加齢や疲れではなく、心臓が悲鳴を上げているサイン、心不全の初期症状かもしれません。日本人の死亡原因第2位の心疾患の中でも、心不全は特に患者数が増加しています。

心不全とは、心臓のポンプ機能が低下し、全身に十分な血液を送れなくなる状態です。あらゆる心臓病の終着駅とも言われます。

①息切れ・動悸②むくみ③体重の急増④横になると苦しい。こんな症状に心当たりはありませんか？

これらは心臓の中で血液が停滞し、肺や足に水分が漏れ出していることに関連したものです。「年だから」と見過ごされがちですが、早期発見がその後の生活を左右します。

「心不全かもしれない」

心不全のサインかも…



イラストはイメージです

息切れ・むくみはSOS

と思った時、客観的な指標となるのが血液検査で分かる「脳性ナトリウム利尿ペプチド(BNP)」という数値です。心臓が負担を感じた時に分泌されるホルモンで、いわば「心臓の疲れ具合」を測る目盛りです。一般的に、BNP値が35を超えると心不全の予備軍として注意が必要になります。数値が100を超えている場合は、たとえ自覚症状がなくても心不全の可能性が高いため、心エコー検査など循環器専門医による精密検査を受けることを勧めます。

東北大病院では、1万人・10年にわたって蓄積されたデータ(CHARRI研究)を活用した診療を行っていますので、ぜひご相談ください。

生活習慣で予防

心不全のリスクを高めるのは、高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病です。これらは長年かけて心臓に負担をかけ続け、徐々に機能をむしばみます。予防と進行防止のためには「徹底した塩分管理」「毎朝の体重測定」「適度な運動」の習慣が不可欠です。

塩分は1日6g未満を目指しましょう。塩分を控えることは、心臓のポンプ作業を楽にします。体重測定は、むくみ(水分貯留)を早期に発見する最も確実な方法です。「ややきつい」と感じる程度のウォーキングは、血管を広げ、心臓の助けとなります。

心不全は早期に発見し、適切に管理することが重要な病気です。BNPなどの数値と自身の症状に目を向けて、大切な心臓を守りましょう。