

加齢だけでもリスクに？ 気付かないうちに進行する

女性に多い慢性心不全にご注意

慢性心不全の代表的な症状

- ・息切れがする
- ・足や顔のむくみ
- ・疲れやすい、だるい
- ・手足が冷たい
- ・夜中、息苦しくて目が覚める など



筑波大学
循環器内科准教授
石津智子先生

いしづ・ともこ 1993年筑波大学医学専門学群卒業、医学博士。筑波大学臨床検査医学、カナダトロント総合病院、筑波大学臨床検査医学病院教授を経て、2020年より現職。

高血圧もリスクに慢性心不全とは？

「心不全パネデミック※」という言葉もあるほど、日本では心不全の患者数が増えています。今回は、慢性心不全について、石津智子先生と岸拓弥先生にお話を伺いました。

岸先生（以下、岸） 心不全とは、心臓が悪いために息切れやむくみが起こり、段々悪くなって生命を縮める病気とされています。

最終的には心不全につながる一方で、年齢そのものも要因の一つだとされています。

石津 確かに。年齢を重ねると、誰しも大なり小なり心不全のリスクを抱えています。意外な原因では、妊娠中に高血圧を指摘された女性は、その後、心不全になるリスクが高いという調査もあります。

岸 一度妊娠高血圧になると、出産を重ねる度に血圧が上がっていくので、非常にリスクが高いといえます。

女性に多い拡張不全 息切れ、むくみは要注意

石津 心不全にはタイプがあり、全身に血液を送る左心室の収縮する力が低下して心不全になるのが収縮不全。以前は全てこのタイプだと考えられていました。一方、収縮する力は保たれているにもかかわらず、

心不全は左心室が膨らむことができない、あるいは膨らむのに時間がかかるのを拡張不全といいます。拡張不全は、心臓へ血液が戻る力が弱くなるため、体内に血液がたまり、むくみや息切れが出やすくなります。

早期発見と治療で 進行をストップ！

石津 心不全はステージA、



国際医療福祉大学大学院医学研究科
循環器内科学・福岡薬学部
岸拓弥先生

かし・たくや 1997年九州大学医学部卒業、医学博士。飯塚病院循環器内科、九州大病院、九州大学循環器病未来医療研究センターを経て、2019年より現職。

Dまで4つの段階があります。Aは高血圧や動脈硬化、糖尿病。血管年齢が高い、血管が硬めという人も該当します。

岸 ステージBは、心筋梗塞や狭心症、心臓弁膜症、不整脈など、心臓の病気をもっていきると、心不全の症状は現れていない状態。ステージCは、心不全の症状が現れた段階。Cまで進行すると、ステージAやBに戻すことはまずありません。ステージDは、心不全の発作を繰り返す、治療が困難な状態です。

石津 心不全を発症しても、悪化を遅らせる薬や症状を緩和する薬など、有効な治療がたくさんあります。最近はいよいよ、良い薬がたくさん出てきており、組み合わせでしっかり服用することにより入院や死亡率を減らすことができます。

収縮不全については昔と比べると治療法が格段に進歩しており、主治医の先生とよく相談し、組み合わせる薬を服用し、途中でやめられないことが重要です。進行すると戻すことはできません。だからこそ早

期発見・治療が重要。日常生活では適度な減塩と、よく歩くことを意識。その上で、治療の方は薬を正しく飲み続けることが大切です。

健康診断で高血圧を指摘されたら、まずはかかりつけ医や循環器内科に相談を。いまより悪くしないことが最も重要です。

岸 息切れ、むくみなど、少しでも気になったら、気軽に受診してください。適切な治療を受けることが、進行を遅らせることにつながります。

女性の心不全の特長

- 2x** 約2倍多い
拡張不全を発症した人のうち、女性の割合は男性の約2倍に上ります。^{※1}
- 48%** 48%が抑うつ
心不全の診断後、48%の女性患者が抑うつ状態になっています。^{※2}
- 治療に消極的**
女性の心不全患者は、男性に比べて積極的な治療を行わない人が多いです。^{※3}

※1 Groenewegen A, Rutten FH, Mosterd A, et al. Epidemiology of heart failure. *European Journal of Heart Failure*. 22(8);2020: 1342-1356.
 ※2 Song E, Moser D, and Lennie T, et al. Relationship of Depressive Symptoms to the Impact of Physical Symptoms on Functional Status in Women With Heart Failure. *American Journal Of Critical Care* 2022; 18(4): 348-56.
 ※3 Lam CS, Arnett C, Beale AL, et al. Sex differences in Heart Failure. *European Heart Journal*. 2019;40(47): 3859-3868.

心臓の健康度チェック

下記のうち、自分の状況に最も近いものを一つ選んでください。

O 心臓の病気(心筋梗塞、狭心症、心臓弁膜症、不整脈、心筋症など)や、心不全の症状(息切れ、むくみなど)はなく、生活習慣病の診断や治療も受けていないが、血圧や血糖値が高めだといわれている

A 高血圧、糖尿病、脂質異常症いずれかの治療を受けている

B 心臓の病気があるといわれたことがある

C 心臓の病気があり、息切れやむくみなどもある

D 心不全と診断されており、日常的な身体活動が制限されている

- O** 心不全ではありませんが、一度生活習慣を振り返ってみましょう
- A** 心不全のリスクあり。予防のため、生活習慣を振り返りましょう
- B** 症状はなくても心不全の可能性あり。早めの受診を
- C** 心不全が進行している可能性あり。早めの受診を
- D** 生活習慣や服薬について厳重な管理が必要です。医師に相談を

※参考：「心不全のいろは」

もっと詳しく知りたい人は

<https://heart-failure.jp/>

問い合わせは、下記宛てにメールで受付。

webmaster_jp@boehringer-ingenelheim.com

(日本ベーリンガーインゲルハイム) PP-JAR-JP-2025

