

# 心不全との付き合い方

国立病院機構鈴鹿病院 内科 棚橋 保

皆さんは心不全と聞いたら、どんな病気を思い浮かべますか？ やばい病気、急死する病気、治らない、末期状態… 等々、おそらく多くの方はあまり良いイメージは持たれていないだろうと思います。

では、心不全ってどんな病気なんでしょうか？

実は、心不全は病名ではなく「**心臓の働きが不十分な結果起きた体の状態**」を言います。状態とはつまり症状や体の様子を表すこと。風邪をひいたときなどの発熱や咳などと基本的には同じです。では、心不全を起こす元の病気ってどんなものがあるのでしょうか？ それは心筋梗塞や心臓弁膜症、特発性心筋症、高血圧性心臓病など非常に多くの疾患が考えられます。

さて、心不全の治し方について簡単にご説明しましょう（ここでは心不全状態の一般的な治療法についてお話しするにとどめ、原因となっている個々の病気については省略いたします） まず、心不全治療の基本的な考えとして ①**心臓の収縮機能を高める** ②**心臓にかかる負担を減らす** といった2つの方法が考えられます。

前者はおもに急性期の治療として行われています。強心薬を点滴により持続的に注入して心不全状態を改善しようという治療法です。ただしこの方法は長期間続けるとかえって心臓を悪くしてしまいます。それはちょうど弱った馬車馬に鞭（むち）をいれる事と同じ。一時的には元気が出るけど結局は早くパテてしまって走れなくなってしまいます。【図1】 つまり強心薬は鞭と同じなんです。



【図1】

それゆえ、最近では慢性期ではもちろん、急性期でも②の治療方針で行なう事が中心となっています。

利尿薬・血管拡張薬  
荷物をおろしてゆっくと



【図2】

馬車馬に例えると、荷物を減らして、餌を十分に与えながらゆっくりゆっくと登っていく方法ですね。【図2】

心臓の負担を減らす治療法として具体的には、利尿薬（荷物を減らす＝前負荷の軽減）、血管拡張薬（前および後負荷の軽減）、冠拡張薬（餌を十分に与える）、 $\beta$ 遮断薬（スピードをおとす）等が挙げられます。それ

らを組み合わせて心臓の負担を減らしてやり心臓を長持させようという訳です。そのため時として一時的に前よりも多少息切れしやすくなるといったことがあるかも知れませんが、循環器科の医師はそういうことも見越して心臓を守っているのですね。

その他にも心筋保護や心臓発作の予防のためさまざまな薬剤を使用します。心不全というのは心臓の働きだけでなく血管の緊張やホルモンのバランスなど想像以上に多くの病態が複雑にからんで起こるものです。その病態に対応すべく循環器の医師は数種類の異なる薬を用いてそのバランスを維持するような治療を行います。ちょっとバランスを崩すとたちまち心不全が悪化したりあるいは最悪の場合には死の転帰をとることもあります。それゆえ調子が良いからと言って素人判断は禁物、なんでも医師に相談しながら気長に病気と付き合いましょう。

最後に、日常生活において心臓の負担を軽くするために注意すべき点をいくつか述べておきます。過労や無理な運動は控えましょう。風邪をひいても心不全を悪化させますので日頃からの健康管理が大切。睡眠を十分にとり疲れを残さないように心がけましょう。太り過ぎはもちろんダメ。塩分の摂り過ぎも体内に水分を貯留させ心臓の荷物を増やしてしまいますので注意しましょう。ただし、寝てばかりいては逆効果。適度の運動は長い目でみるとむしろ心臓の負担を減らします。毎日のんびりと散歩することは心不全の予防にとっても良い事です。ぜひ毎日の日課として続けられる事をお勧めいたします。