



# 高齢者の心不全

— ちょっとした努力で予防できます —

指導: 桐生大学・桐生大学短期大学部 副学長 / 東京医科大学 名誉教授 山科 章

企画:  
日本医師会

No. 536

## 高齢になると心不全になりやすい

心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだんと悪くなり、命を縮める病気です。その段階を示す分類(表1)があります。進み方はまちまちですが、加齢は最大の要因で、高齢になると心不全を発症しやすくなります。心不全は高齢者によくみられる一般的な病気です。進行を遅らせて、ステージBまでにとどまることが大切です。

## 心不全とフレイルは相互に影響

加齢とともに足腰が弱り、物忘れも多くなり、内臓の具合も悪くなり、併存する病気が多くなります。中でもフレイル\*1とオーラルフレイル\*2は、心不全と相互に影響します。フレイルになると人との交わりが疎遠となり、意欲も低下し、日常生活も不規則になります。オーラルフレイルになると必要な栄養がとれなくなり、滑舌も悪く、誤嚥による肺炎を起こしやすくなります。

\*1 フレイル | 健康と要介護の中間で、身体の衰え(足腰の筋力低下など)、精神心理面の衰え(認知機能低下など)、社会性の衰え(人とのつながりの低下など)と関わりながら、自立度がだんだんと落ちていく状態。

\*2 オーラルフレイル | 口の健康への意識が低下し、嚙んだり、飲みこむ機能が衰えて、滑舌が悪くなったり、食べこぼしが増えてくるような状態。

表1 心不全の段階

ステージ A	心臓は正常でも、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病や喫煙習慣がある。
ステージ B	息切れやむくみの症状がなくても、心臓に障害がある。
ステージ C	心不全の症状がある。
ステージ D	治療に難渋するようになる。

(アメリカ心臓病学会の分類をもとに作成)



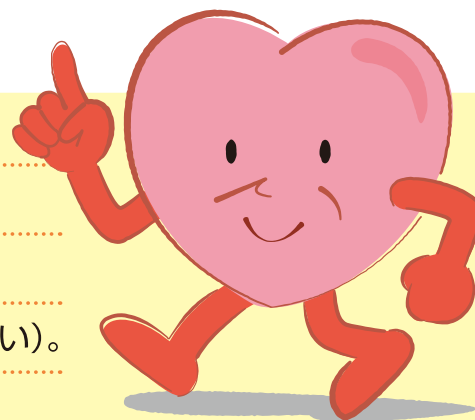
## 心不全の予防は生活習慣の改善から

日ごろから、しっかりと噛み、からだを動かして足腰を鍛えるなどしてフレイルを予防することが、心不全の予防にもなり、心不全になっても進行を妨げることがわかっています。今日から生活習慣を改善(表2)しましょう。始めるのに遅すぎることはありませんし、早すぎることもありません。

息が切れる、動悸がするといった症状があれば、「年齢のせいだから…」と放置せず、早めにかかりつけ医に相談して、一緒に対策を立てましょう。

表2 日常生活習慣の改善

- 塩分はほどほどに控え、血圧を上げない。
- からだを動かし、筋肉量を保ち、歩く速度が落ちないようにする。
- 好奇心を持ち、できる限り社会参加し、行動力を保つ。
- 栄養を適切にとり、標準体重を維持する(痩せることは良いことではない)。
- 歯と歯茎を大切にし、口腔衛生を心がけ、噛む力や舌の力を保つ。



日ごろからの予防が大切!

