

くす通信

第251号
2022年1月1日

国立病院機構熊本医療センター 発行

循環器内科より

「心不全」について

管理栄養士より

心不全の予防に大切な食事について

1月



「くす(樟)」の由来について

くす(樟)は常緑の広葉樹で、熊本城内に多く見られます。種々の精油成分を含み、良い香りがします。樟脳をはじめ色々な薬用成分が抽出されるなど有用な薬用樹でもあります。また、くすし(薬師)とは、医師のことを指し、くすしぶみ(薬師書)は医術に関する書物のことを言います。本誌はこの「くす」にあやかり、健康な生活を送るために情報を提供しております。お気軽にお読み下さい。

管理栄養士から説明!

心不全の予防に大切な食事について



栄養管理室
管理栄養士
なかかわりさとか
中川 聡華

寒さが増すこの時期、健康により気を遣われる方も多いのではないでしょうか。暖かい部屋から寒い場所に移動することが多くなるこの季節は特に血圧の変動が大きくなり、心不全をはじめとした様々な病気を引き起こす場合があります。今回は心不全の予防に大切な食事のポイントについて管理栄養士がお話します。

1 塩分を控える

心不全を悪くする原因の1つに「塩分」の摂り過ぎがあります。体中に塩分が多くなりすぎることによって、血圧を上昇させ心臓や血管の病気のリスクを高めてしまうからです。一般的にリスクを減少させるための目標とされる塩分量は1日6gと言われていますが、実際には1日10.1g*1と日本人は塩分を摂り過ぎている傾向にあります。塩分を少しでも減らすために家庭で実践できるポイントを紹介します。

ポイント!

汁物や麺類のスープを飲む量に気を付ける

味噌汁の具を増やしたり、麺類の汁を残したりすることで体の中に入る塩分の量を減らすことができます。

ポイント!

調味料や漬物など塩分の多い食品を把握する

日本人がよく使用する醤油や味噌などの調味料や漬物類には、他の食品と比較して多量の塩分が使用されています。1回に使う量や摂取頻度に気をつけましょう。また、最近では食品の裏側に「食塩相当量」が書かれていることが多く、手軽に食品に含まれる塩分量を確認することもできます。

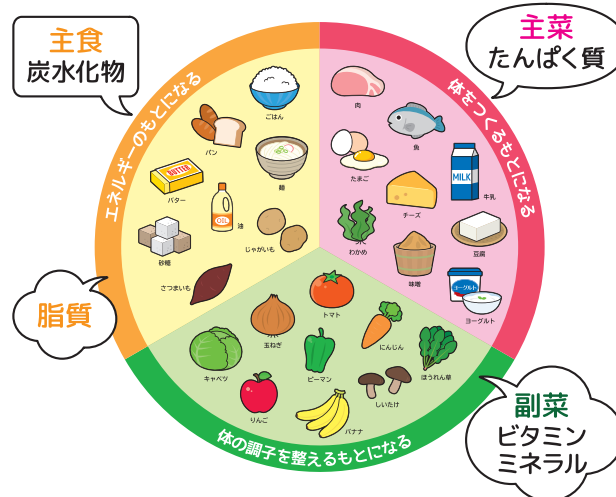
ポイント!

減塩につながる調理法を取り入れる

だしや旬の食材を上手に使うことで素材そのものの味を引き出すことができます。また酢や香辛料などを利用することで風味や刺激が加わるため、減塩効果を高めることにもつながります。

2 生活習慣病を予防する

生活習慣病は食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる病気で、高血圧や糖尿病、脂質異常症などが含まれます。発症を予防するためには、バランスのとれた食事など日頃から生活習慣に気をつけることが大切です。



主食 ご飯やパン、麺類など「炭水化物」を多く含み、体を動かすエネルギーの基になります。

主菜 肉・魚・卵・大豆製品など体をつくる働きをする「たんぱく質」を多く含みます。筋肉のもとになり、低栄養の予防にもつながります。

副菜 体の調子を整えてくれる「ミネラル・ビタミン・食物繊維」が豊富で、主に野菜やきのこ、海藻、果物に多く含まれます。

*1 令和元年度 国民健康栄養調査

「心不全」について

循環器内科部長
たやま しんじ
田山 信至



●心不全とはなにか。

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。

心不全は病気の名前ではありません。心臓機能が低下して、全身が必要とする血液を送り出せない状態を言います。心臓に何らかの異常があっても頑張って血液を送り出そうとしますが、無理が続くと疲れ果て、やがてはバテてしまいます。

つまり、心臓の病気（心筋梗塞、弁膜症や心筋症）や高血圧などによる負担が続き心不全という症候群に辿り着いてしまうのです。

●ポンプ機能低下による症状「疲労感・冷感」と血液うっ滞による症状「息切れ・呼吸困難・むくみ」

正常な心臓は1分間に約5Lの血液を身体中にするポンプとして働いています。うまく送り出せなくなると、たくさんの血液を溜め込むことで補おうとします。心不全の症状には、収縮機能つまりポンプ機能低下により血液が全身にいき渡らないことによる症状と拡張機能すなわち血液がうっ滞することによる症状に分けられます。

●心不全の予防、悪化させないための心がけ：

- 塩分を控え、バランスの良い食事を心がける
- 薬を飲む理由をよく理解し、きちんと決められた通りに内服する。

※自己判断で薬の量を変えたり勝手にやめたりしない。



- 高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病に注意する
- タバコはやめる、過度な飲酒は避ける

●特徴的な症状：夜間の呼吸苦、起座呼吸

息切れ症状の始まりは、坂道や階段を登ったときに息切れする程度です。進行すると、少し歩いたり、身体を動かしただけでも息苦しくなります。そしてもっと悪化すると、安静にしても症状が出るようになります。横になって数時間すると、夜中に咳が出たり、息苦しさで寝られなくなることもあります。こうした症状は、身体を起こした姿勢だと良くなるのが特徴で、「起座呼吸」と呼び、即入院治療が必要です。

また、高齢者の心不全では、こうした自覚症状がはっきりしません。息切れ症状があっても、「年のせいだから」と見過ごされがちです。放置したまま重症化して、夜中に呼吸困難で運ばれてくる患者さんも少なくありません。家族の観察で心不全を疑ったら、早めにかかりつけ医師に相談してください。



●家族や周りの人が気がつくポイント：

- 元気がなくなった
- 肩で息している
- 苦しそうな表情をしている
- 活動量や食事量が減った

心不全でお困りのことがございましたら、お気軽にご相談ください。

循環器内科の紹介

藤本和輝診療部長、田山信至部長、松原純一医長、日下裕章医長、木村優一医長、野津原淳医師、長倉拓実医師の7人で診療を行っています。平成22年9月新病院に移転に伴い、CCU=心血管集中治療室が新設されました。24時間常駐し、心臓血管外科と協力し、循環器救急に対応出来る体制を整えています。

認定機関	
日本循環器学会 研修施設	
日本心血管インターベンション治療学会 研修施設	
診療実績	
入院患者数	851名
平均在院日数	9.5日
急性心筋梗塞	125例
経皮的冠動脈インターベンション	287例
経皮的血管形成術	30例
ペースメーカー植え込み術	93例

国立病院機構熊本医療センター

- 診察日 月曜日～金曜日
- 休診日 土・日曜日及び祝日
年末年始（12月29日～翌年1月3日）
- 受付時間 8：15～11：00
〒860-0008 熊本市中央区二の丸1-5
TEL 096(353)6501(代表)
FAX 096(325)2519
H P <https://kumamoto.hosp.go.jp/>

※形成外科のみ受付は、水曜日以外の13:30～16:30となります。

※一部の科では、午後に予約診療を行っていますが、新患、予約のない方の午後診療は行っておりません。急患はいつでも受診できます。