



### ▼心不全パンデミックとは

新型コロナウイルス感染症の世界的流行により、「パンデミック」という言葉が知れ渡りました。「パンデミック」とは、感染症が世界的に大流行することですが、感染症でない病気が急激に増加する状態をパンデミックと呼ぶことがあります。まだあまり知られていませんが、医療者の業界内では、心不全パンデミックという言葉をよく目にするようになりました。なぜ心不全パンデミックという言葉が生まれたかといえば、ここ数年心不全の患者数が急激に増加しているためです。これは世界的傾向であり、10年以上前から警鐘が鳴らされてきましたが、わが国では、ここ数年の間に話題になってきました。わが国の死因のトップはがんなのでがん対策に目が行きがちですが、医療費の面、要介護状態の原因疾患につながる面などにより心臓病や脳血管疾患といった循環器疾患が再注目されるようになりました。

ある文献によると、わが国における新規発症心不全の推移を見ると、1950年には5万人に満たなかったのが、右肩上がりに増加し、1990年には10万人を突破し、さらに増え続けており、2030年には35万人を突破すると予測されています。現在約100-120万人の患者がいると推定されています。患者数では、がん患者を上回っています。

### ▼心不全とはどのような病気か

心不全は、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、生命を縮める病気と定義されています。心臓が悪いとは、心臓から全身へ血液を送り出すポンプとしての機能が落ちていることを言います。息切れやむくみは、心臓のはたらきが悪くなることによって起こる心不全の典型的な症状です。身体が必要とする血液を送り出せないために起こる症状としては、坂道・階段での息切れ、手足が冷たい、全身倦怠感、日中の尿量・回数の減少などです。心臓への血液の戻りが悪く、身体に血液が滞ってしまう「うっ滞」によって起こる症状は、むくみです。心不全のむくみは左右対称で、体重増加が見られます。体全体の水分量が増えることで、体重が2~3kg以上増加したり、夜間の尿量が増えたり、夜間に呼吸困難が起こることもあります。さらに、悪くなると、入院になり、その後入退院を繰り返し、時に急に悪くなり、やがて命を落とすこととなります。

### ▼心不全が起こる要因は何か

心不全は、高血圧や様々な心臓の病気が原因となります。したがって、心不全は、心臓病が悪化した最終段階とも言えます。心不全が増加している最大の要因は、人口の高齢化です。わが国では、先進国でも類を見ない急速な高齢化が進んでいるので、心不全の近年の増加傾向も急峻なのです。心不全を起こす心臓病とは、心筋梗塞、弁膜症、心筋症、不整脈、先天性心疾患等があります。あらゆる心臓病を起こしやすくするのが高血圧です。それに糖尿病、喫煙、肥満、脂質異常症などが加わると動脈硬化を促進し、さらに心臓病になりやすくなります。それらを放置しておくと、前に述べた心臓そのものの病気が発生していきます。それらの治療がうまくいかなくて心臓の機能が低下し、収縮機能(血液を送り出す機能)や拡張機能(血液を戻す機能)が低下した状態が心不全なのです。

### ▼早めに気づいて治療開始を

心不全の成立には何十年もかかるとされています。したがって、その兆しに気づいて、早めに対処すれば、防ぐことができるのです。日本循環器学会と日本心不全学会では、高血圧や糖尿病、脂質異常症、肥満といった生活習慣病があれば、すでに心不全のステージAという予備段階にあると位置づけています。心臓の疾患である、心肥大や心筋梗塞、心房細動などの不整脈が出てきた段階を心不全の前段階であるステージBとしています。すなわち、ステージAのうちは自覚症状がないことも多いのですが、背景にある疾患の治療をしっかりと行い、それに合った生活習慣改善を行い、ステージBにならないようにすること、ステージBでは、心不全にならないようしっかりと治療し、心臓のリハビリをすることが大切です。心不全になりかけの場合も、前述の症状にいち早く気づき、治療を開始することが、重症化防止のためには重要です。



鳥取大学医学部  
環境予防医学分野  
教授

尾崎 米厚  
(おさき よねあつ)