

高齢者に多い心臓疾患について

社会の高齢化に伴い、高齢者の心不全が増えています。

近年、生活習慣の欧米化に伴う虚血性心疾患（心筋梗塞や狭心症など）の増加や高齢化による高血圧や弁膜症の増加などにより、心不全の患者さんが急増しています。心不全は高齢者がもっとも気をつけなくてはならない心臓のトラブルの一つでもあり、患者数は全国で約 120 万人、2030 年には 130 万人に達すると推計され、がんの患者数が約 100 万人に対し、心不全患者がいかに多いかが分かります。

心不全は病気の名前ではありません。心臓に何らかの異常があり、心臓のポンプ機能が低下して、全身の臓器が必要とする血液を十分に送り出せなくなった状態をいいます。加齢と共に心臓の機能が衰えて、息切れや疲労感などの症状が現れるだけではなく、その他の心臓のさまざまな病気（心筋梗塞、弁膜症、心筋症など）や高血圧などにより負担がかかった状態が最終的に至り、心臓の機能が低下した状態を表わします。



◆ 高齢者の心不全の問題点

いまや慢性心不全患者の約 70% は 65 歳以上といわれています。高齢者の大半はさまざまな原因疾患、多くの既往歴を持っている場合が多く、また心不全は入院を繰り返すことが多いため、生活の質(Quality of Life : QOL) を損なわせていきます。

✔ 高齢者の心不全 ➤ 寝たきりの原因であり、QOL を低下させる大きな要因

◆ 心不全の初期サインー早期発見のためにー

高齢者の心不全は症状がはっきり現れないことも多く、症状があっても「年のせい」と思い込み、放置していることが少なくなく、一方で進行してからでは治療は難しいため、いかに早く見つけて、治療を始めるかがポイントになります。

いままでできていたことができなくなった等の変化は、急に起こるわけではないため、少し前はできたことができなくなったり、急に体力が落ちたと感じた場合、心臓に何らかの異常がある可能性があります。少し歩いただけで息切れがする、重い荷物を持って歩けなくなったなど、普通にできていたことが大変になったら老化と片付けず、いったん、かかりつけ医に相談するようにしましょう。



こんな時はすぐに受診！



- ・安静にしても胸の痛み、締め付けられる感じがある
- ・横になると息苦しいが、座ると呼吸が楽になる



何もしないのに息苦しいわ



息苦しい…！

座ると楽になる



◆ 脈拍チェックでわかること –不整脈をセルフチェック–

脈拍は心臓や身体の状態を知るための重要なツールです。定期的な健康診断での心電図検査等と合わせて、セルフチェックを行いましょ。脈拍チェックは、自宅で/自分で、体内で心臓から血液がしっかり流れてきていることを比較的簡単にセルフチェックすることができ、大きな病気の早期発見につながることもあります。

脈拍は年齢と共に減少し、65歳以上の高齢者の場合、正常脈拍範囲は60～80回/分といわれており、この規則正しい脈拍のリズムが乱れることを不整脈と呼び、**脈が遅くなる除脈、早くなる頻脈、脈が飛んだように感じる期外収縮**の3つに大きく分けられます。

(除脈：1分間に60回以下、頻脈：100回以上の場合)

健康な方でも、年を重ねると多くの方が不整脈になります。

一時的に脈が抜けたり(期外収縮)、安静時にどくどくと感じる症状の場合、日常生活に支障をきたすようであれば特に問題はありませんが、症状だけで不整脈の診断はできませんので、心電図検査を受けておく必要があります。

不整脈の症状

- ・動悸
- ・脈が抜ける
- ・息切れ
- ・だるさ
- ・疲れ

※約半数の人：自覚症状なし

◆ 高齢者が気をつけたい不整脈「心房細動」

高齢者が注意しなければならない不整脈に「心房細動」があります。心房細動は、心房が興奮し痙攣している状態になり、脈拍が400～600回/分と非常に早くなります。心房細動が続くことにより血流のスピードが低下し、血栓が出来やすくなります。この心房で出来た血栓が、血流に乗り脳の血管を詰まらせてしまうことで脳梗塞を引き起こすことがあります。



➤ たかが不整脈はなく、脳梗塞のリスクが高まることを理解し、治療や予防に努めることが極めて重要

■ やってみよう！ 脈拍セルフチェック

自覚症状のない心房細動を見つけるには、自分の脈を定期的に調べるセルフチェックが有用です。

- ① 手のひらを上向きにする
- ② 手首を少し上げて、手首にしわができることを確認する
- ③ しわの位置に、もう片方の手の薬指の先がくるように、薬指、中指、人差し指の3本の指を当てる。このとき少し指先を立てると脈がわかりやすくなる
- ④ 15秒くらい脈拍に触れて、間隔が規則的かどうかを確かめる
- ⑤ 不規則かなと思ったら、さらに1～2分程度続け、それでも不規則であれば、心房細動の可能性があります。(参考:[心房細動週間Webサイト](#))



■ セルフチェックで気になることがあったら

正式な診断には心電図検査が必要です。セルフチェックで脈拍が不規則だと感じたら医療機関に相談しましょう。高血圧や糖尿病、心筋梗塞・弁膜症などの心臓疾患や慢性の肺疾患をもっている人で発症のリスクが高まること知られていますので、心房細動を生じやすい病気を抱えている人は、定期的に心電図検査を受けるように心がけましょ。