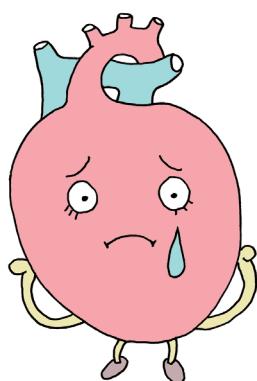


循環器病で 倒れないために



心不全編



国立循環器病研究センター



心血管病予防・QOL推進研究部

明治安田

明治安田総合研究所

はじめに

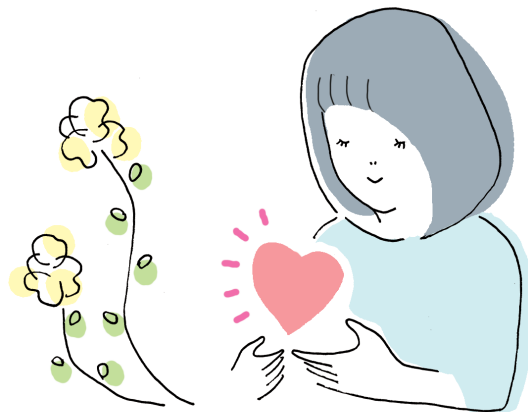
心不全という病名を耳にしたことがある人は多いでしょう。しかし、それがどんな病気なのか理解できている方はあまりおられないのではないのでしょうか。

様々な原因で心臓のポンプ機能が低下して起きるこの病気は、高齢になるほど発症しやすく、超高齢社会を迎えたわが国で患者さんが急増し、「心不全パンデミック」という言葉で表現されています。

この病気を予防するには、一人ひとりが正しい知識を持ち、それを日常生活に取り入れることが重要です。また、万一、心不全を発症しても適切な治療を受ければ進行を緩めることができます。

そこで、国立循環器病研究センターと明治安田生命、明治安田総合研究所は、共同研究の一環として、心不全についての正しい知識を皆さまにわかりやすくお伝えする目的で、このハンドブックを作成しました。

循環器病は日々の生活を少し見直すことで、予防・改善が可能です。このハンドブックでは、心不全の仕組みや予防法・治療法などを、50代の鈴木さんと国立循環器病研究センターの医師とのQ&A形式でわかりやすく説明しています。ぜひいろいろな場でご活用ください。



	はじめに	1
1	心不全ってどんな病気？	3～8
	死亡率と患者数	
	病態と特徴	
	心不全を疑う症状	
2	予防するためには？	9～13
	危険因子と生活習慣改善のポイント	
3	発症してしまったら	14～21
	検査・治療の種類	
	心臓リハビリテーション	
4	心不全想定事例	22～23
	自分にも起こるかもしれない！	
	おわりに	24

主な登場人物紹介

鈴木さんは50代の専業主婦です。健康診断で高血圧と診断されましたが症状がなく、放置していました。最近、家事で疲れを感じ、更年期障害かもしれないと思い婦人科を受診したところ、心電図の異常と心雑音が確認されました。循環器内科で精密検査を受けた結果、心肥大と軽度の弁膜症が見つかり、「放置すると心不全になる恐れがある」と医師から指摘されて定期的な通院を始めましたが、どう考えるべきか悩んでいます。

そんな中、たまたま開催された市内の健康イベントで心臓病の専門医による相談会に参加し、国立循環器病研究センターの北井 豪（きたい たけし）先生から心肥大や弁膜症、心不全について詳しい説明を受け、理解を深めることができました。



北井先生

心臓病の専門医。心不全など心臓病の患者さんの診療にあたりながら、一人ひとりにあったベストな治療を常に考えている。



鈴木さん

50代前半の専業主婦。会社員の夫と大学生の息子との3人暮らし。心肥大や弁膜症から心不全に進行する恐れがあると言われてもあまりピンときていない。

心不全ってどんな病気？

私は心臓の調子が少し悪いらしく、このままだと心不全になる可能性があると言われました。心不全は怖い病気なのですか。

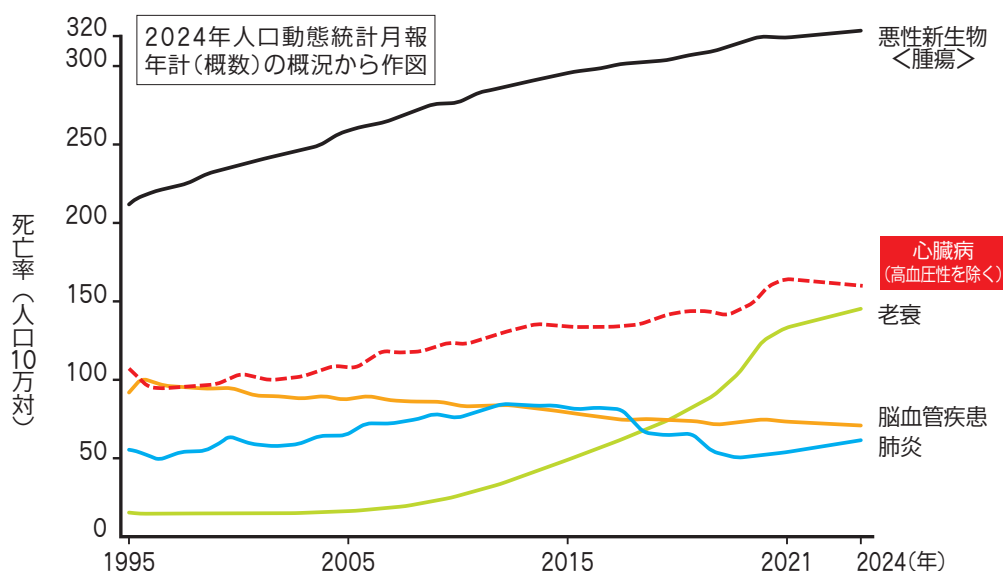


心不全は心臓病の一つですが、心臓病は、がんに次いで**日本人の死因の第2位です**〈図1〉。2024年の人口動態統計では約23万人が心臓病で亡くなっており、**このうちの多くが心不全です**。

心不全で亡くなってる方が多いのは怖いですね…



〈図1〉主な死因別にみた日本人の死亡率（人口10万対）の年次推移



そうですね。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。**多くの心臓病は進行すると最終的に心不全に至ります**。

怖さがわかってきました。治療することは可能なのでしょうか。



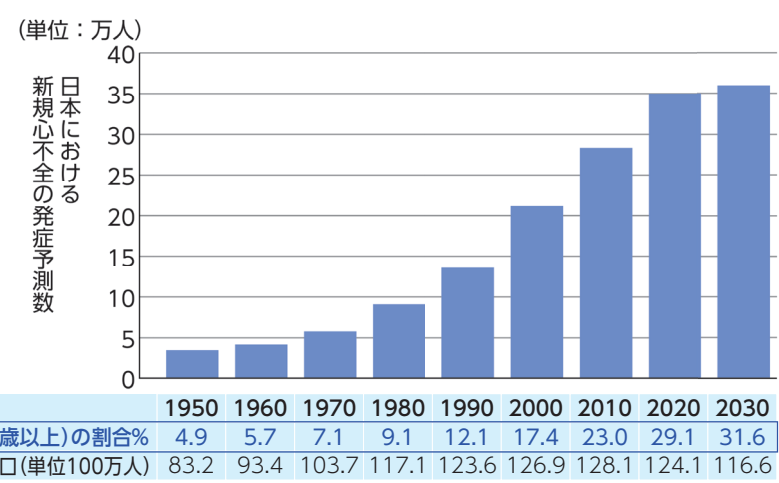
心不全に対しての治療としては様々なものがありますが、ただ、心不全は一度発症したら完全に治す、ということができません。心不全は進行性の病気ですので、**適切な治療により症状の悪化や、進行を遅らせることが大切です**。

私がかかりつけの医師から指摘された心肥大や軽度の弁膜症は、心不全の兆候なのですか。



はい、そうですね。心肥大や弁膜症は、いずれも心不全の予備群と言えます。
放置すれば年齢とともに心不全の発症リスクが高まります。
 日本では心不全患者が急増しており、**2030年には新規患者数が35万人を超える**と予測されています〈図2〉。
 また、心不全患者の**総数は毎年約1万人ずつ増加しており、2030年には130万人に達すると推計**されています。

〈図2〉 わが国における新規心不全患者の推移
 心不全患者の増加ぶりは「心不全パンデミック」と言われる



Shimokawa H, et al. Eur J Heart Fail. 2015; 17: 884-892

驚きました。そんなに増えるのですか。
 心不全についてもっと詳しく教えていただけますか？



まずは心臓の働きや構造について学びましょう。
 心臓は、全身に血液を送り出す臓器で、**右心房、右心室、左心房、左心室の4つの部屋**に分かれています。**それぞれの部屋には弁がついており**、血液の流れを一方向に保ち逆流を防ぎます。
 また、心臓は主に筋肉（心筋）でできており、規則的な電気信号で収縮と拡張を繰り返しながら血液を送り出します。この心筋に栄養を送る冠動脈が心臓の表面には走っています。〈図3〉

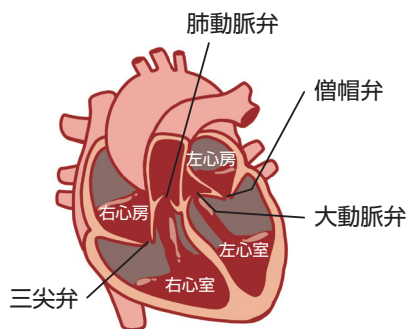
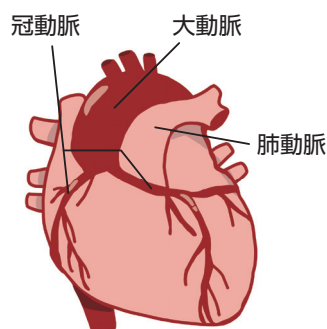
心臓の働きと構造はよくわかりました。
 そもそも、心不全とはどのような状態ですか？



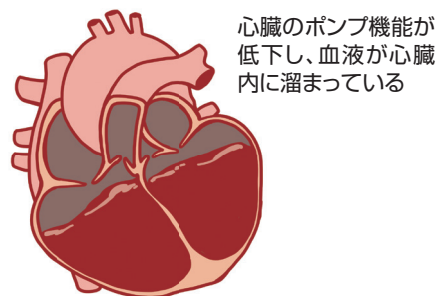


心不全とは、**心臓の弁や心筋、冠動脈に異常が生じ、その結果、全身に十分な血液が送り出せなかったり、血液が貯留してうっ血を起こした状態**です。〈図4〉

〈図3〉心臓の構造



〈図4〉心不全の状態の心臓



心臓のポンプ機能が低下し、血液が心臓内に溜まっている

心臓の機能が低下するとそのようなことが起こるのですね。具体的には、どのような病気が心不全につながりますか。



心不全は〈表1〉のような、**さまざまな心臓病の進行**によって起こります。また、**高血圧だけでなく、糖尿病や肥満、慢性腎臓病も原因**となります。

〈表1〉心不全の原因疾患の代表例

原因疾患	概 要
虚血性心疾患 (狭心症・心筋梗塞)	心臓に栄養を送る冠動脈が、動脈硬化や攣縮（れんしゅく）で狭くなったり、詰まったりして、心臓への血流が必要量に対して不足することで引き起こされる。心筋の壊死（えし）や虚血は心不全の原因になる。
心臓弁膜症	心臓内の弁が狭くなったり、うまく閉鎖しないことで、血流の障害や逆流を引き起こし、心不全の原因になる。
不整脈	心臓のリズム（調律）の異常のこと。不整脈が心不全の原因になる場合がある。
心筋症・心筋炎	心筋そのものの異常や、ウイルス感染などで心筋に炎症が起きることで、心機能に障害が生じ、心不全の原因になる。
先天性心臓病	生まれつきの心臓の異常が心不全の原因になる場合がある。
高血圧・糖尿病・肥満・慢性腎臓病	心臓に負荷がかかり、心肥大や、心臓のポンプ機能の低下、ひいては心不全を引き起こす場合がある。

私は血圧が高いと言われたのに放置していたため心肥大が起き、軽度の弁膜症も指摘されたのですね。このまま心不全に進行してしまうのでしょうか。





必ずしも心不全に進行するとは言えませんが、可能性は十分にありますので、今からしっかりと治療しておくことが大切です。〈図5〉をご覧ください。心不全には進行度に応じた予防や治療法があり、発症・進行は4つのステージに分けられます。

ステージA：心臓に異常は来たしていないが、

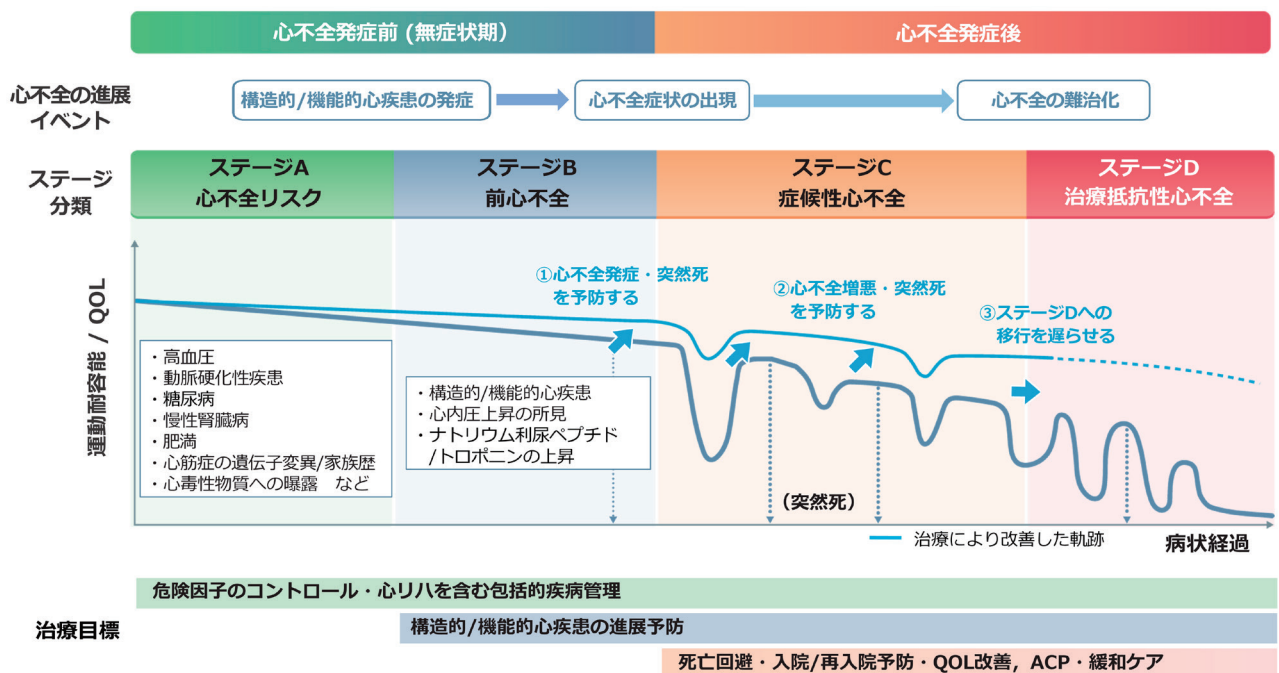
高血圧などの心不全発症リスク要因がある段階

ステージB：心臓に異常がみられるが、心不全には至っていない段階

ステージC：心不全を発症した段階

ステージD：心不全が進行して治療が困難となった段階

〈図5〉心不全ステージの治療目標と病の軌跡



日本循環器学会/日本心不全学会. 2025年改訂版心不全診療ガイドライン.
https://www.j-circ.or.jp/cms/wp-content/uploads/2025/03/JCS2025_Kato.pdf
 2025年8月7日閲覧

4つのステージがあるのですね。心不全の怖さが段々わかってきました。
 私は現在、どのステージになるのでしょうか。





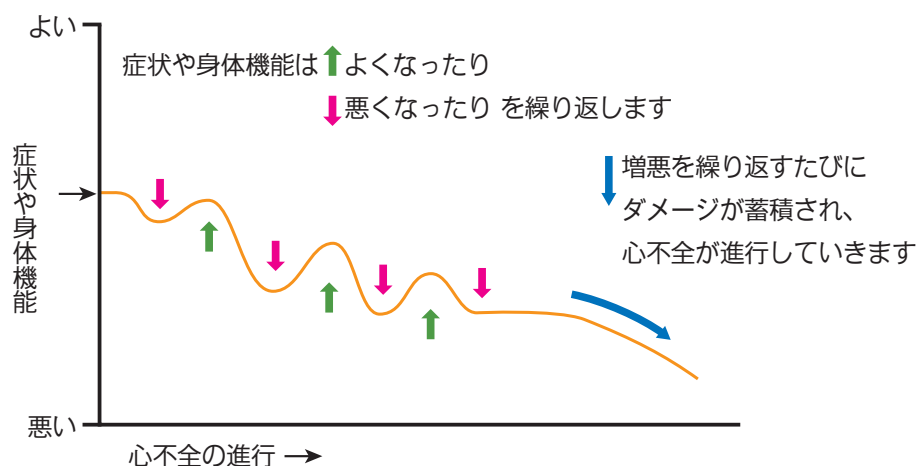
高血圧だけでなく、すでに心肥大と軽度の弁膜症がありますので、ステージBの段階だと考えられます。この段階においては、まだ心不全に至っていませんが、進行すると**労作時の息切れ、むくみなどの症状を自覚することがあります。**この状態まで進むと、「心不全」を発症したと考えられ、症候性心不全(ステージC)となります。

すでに、ステージBですか……。心不全になってしまうと、悪化していくのが怖いですね。



また、心不全は、労作時の息切れやむくみなどを伴う慢性進行性疾患ですが、**経過中に呼吸困難など症状が悪化する「増悪」を起こすことがあります。**心不全は、この増悪を繰り返しながら進行するため、いかに増悪を予防していくかが重要です。心不全の進行をもう少しわかりやすくした図がこちらになります。〈図6〉

〈図6〉心不全の病気の経過



ところで、心不全になるとどのような症状が出るのですか？



心不全の主な症状には、**息切れとむくみ**があります。息切れは、心臓のポンプ機能が低下し、**肺に血液がたまる「肺うっ血」の状態**になっているために起こります。階段や坂道で急に息切れを感じるようになったら要注意です。また、横になると咳が出たり、呼吸が苦しくなる場合、上半身を起こすと楽になります。この状態は「**起坐呼吸（きざこきゅう）**」と呼ばれ、**心不全の悪化を示す症状**です。

私は息切れはしていませんが、注意が必要かもしれません。
むくみについての状態はどうでしょうか？



むくみは、「うっ血」によって血液が心臓に戻る過程で滞りが生じることで発生します。
この結果、腎臓への血流が減り、尿量が減少して体に水分が溜まり、手足がむくんだり、体重増加が起こります。すねや足の甲を押してもすぐに戻らない場合、心不全が疑われます。また、食事量に変化がないのに1週間で体重が2キロ以上増えることも一つの目安です。

体重は毎日測っているのですが、急に増えた場合は気にするようにします。



このほかにも〈図7〉のような症状があります。
体調にわずかな変化があった場合でも、年のせいだと思わず、早めに医療機関を受診し検査を受けるようにしましょう。

〈図7〉心不全の症状

心不全の初期症状に思い当たる方は、
注意しましょう。

 <p>息切れがする</p>	 <p>夜中に咳が出る・横になると息が苦しい</p>	 <p>かがみ込むと苦しい</p>
 <p>急激に体重が増えた 週に2kg以上の増加</p>	 <p>手足がむくむ</p>	<p style="font-weight: bold;">当てはまるものが 幾つかあれば、 かかりつけ医を 受診しましょう！</p>

よくわかりました。
心不全はいろんな症状が出るのですね。

