

てんやうかい だより

第57号 (令和5年11月)

特集「心不全」

天陽会中央病院 循環器内科
加治屋 崇 医師

まちのまんなか、人のまんなかで。

- 新入職ドクターの紹介
- 運動の効果を高めるポイント
- ニュース
- スタッフコラム
- 健康レシピ
- 周辺さんぽ



Special Feature

特集「心不全」



社会の高齢化に伴い、心不全の患者さんが増えています。階段の上り下りや散歩など、これまでなんともなかった動きをしたときに息切れや疲れを感じることはありませんか？「年のせい」と、そのままにしていると知らないうちに病気が進行してしまうかもしれません。心不全を早期発見し、悪化させないためにはどんなことに気をつければ良いのでしょうか。

発症すると、だんだん悪くなる

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」と定義づけられており、「悪化と回復を繰り返しながら次第に悪くなっていく」というのが一つの特徴です。「心臓が悪い」というのは、心臓に何らかの異常があり、血液を十分に送り出せなくなっている状態で、その原因の多くは動脈硬化による狭心症や心筋梗塞です。そのほかにも不整脈、弁膜症、心筋症などさまざまな原因があります。

検査方法も、胸部レントゲン、心電図、血液検査から、心臓超音波検査、CT検査、カテーテルなど、状態によって異なり、これらの検査を総合的に判断して診断します。

血圧やコレステロール値、血糖値の異常を放置しない

代表的な症状は「息切れ」と「むくみ」ですが、症状が出る以前の、「血圧が高い」「コレステロール値が高い」「糖尿病である」といった危険因子がある状態も、初期の心不全(ステージA)とされています。息切れやむくみなどの自覚症状が出るのは、さらにステージが上がってきてからです。

先述の通り、心不全は発症後だんだん悪くなっていくため、ステージが上がってしまうと元に戻すことは難しく



なります。患者さんの中には、健康診断で血圧やコレステロール値、血糖値などの数値が高くて、日常生活に支障がなければ「大したことはない」と、軽く考えてしまう方もいらっしゃいます。しかし、そのまま放置していると心不全のステージが上がっていくということは頭に入れておくべきです。ですから、数値の異常が指摘されたら、その時点から治療を始めることが望ましいと思います。

また、息切れなどの症状が現れていても、「年のせいかな」と見過ごしてしまう方もいらっしゃいます。確かに加齢によるものかもしれませんが、病気を疑ってみることも必要です。「最近、階段を上がると息が切れるようになった」「前は平気だったのに、バス停まで行く間に一回休まないといけない」など、以前と比べて変化を感じたら、「息切れぐらいで」と思わずに、早めに医療機関に相談し、検査を受けてください。

再発を防ぐ生活を続けることが大切

治療方法は基本的には飲み薬で、原因に応じて、いくつかの薬を組み合わせ飲んでいただくのが一般的です。ごく初期であれば薬と生活指導のみの治療となりますが、例えば血管が悪くて心不全になっている場合はカテーテル治療を行うこともあり、心臓の扉である弁に問題がある弁膜症であれば、心臓の弁を取り換える手術を行うなど、病気の状況を見ながら治療方法を選択します。ただし、カテーテル治療や手術を行う場合でも、治療の基本が飲み薬であることは変わりありません。

一度飲み始めた薬は原則としてずっと飲み続けることとなります。治療を続けて日常生活を送れるまで回復したとしても、薬の作用で症状が改善しているだけで、心不全自体が完治したわけではありません。薬をきちんと飲まない、また悪くなってしまうので、自己判断で薬を中止しないようにしましょう。実際、回復して退院された患者さんの3割の方が2回以上再発し、入退院を繰り返しています。退院後、再発しないためには、食事の塩

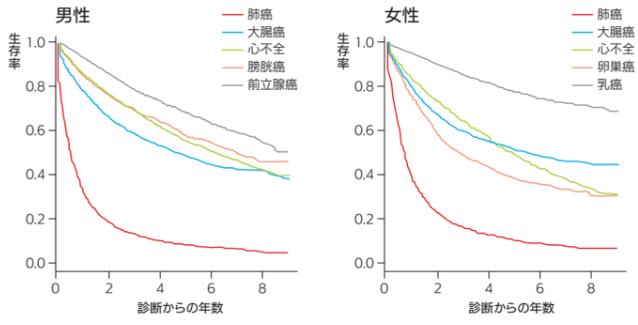
分制限や適度な運動など、生活習慣の管理も大切になってきます。

重症化すると命にかかわる

心不全は「命を縮める病気」とあるように、発症後の5年生存率は50%と、予後はあまり良くありません。皆さん、がんには「怖い病気」というイメージを持っていらっしゃると思いますが、乳がんや前立腺がんなどの5年生存率はかなり良くなってきているので、そういったがんに比べると重症化した心不全の方がはるかに生存率は低いといえます。だからこそ、早くから適切な治療を行うことが大事なのです。

今、日本の心不全の患者さんは100万人を超えているといわれています。社会全体が高齢化する中、患者数はさらに増加傾向にあり、このままでは診療が追いつかない「心不全パンデミック」への危機感も高まっています。そのような事態を避けるためにも、健康診断の数値や普段の生活の中で感じる病気の兆しに注意し、予防や早期発見に努めていきましょう。

心不全と癌の生存率の比較(海外データ)



対象: スコットランドの393施設の一級診療科で登録された175万名のデータベースから組み入れた56,658名(男性28,064名、女性28,594名)
方法: 追跡期間中央値2.04年において、心不全と主な4種の癌における生存率をCox比率ハザードモデルを使用して男女別で評価した。
Mamas MA, et al. Eur J Heart Fail 2017; 19: 1095-1104.



中央病院 循環器内科
加治屋 崇 医師

経歴
2001年 鹿児島大学医学部卒業
2009年 カリフォルニア大学サンフランシスコ校博士研究員
2011年 シンガポール国立大学ハートセンター
2013年 鹿児島市立病院 循環器内科
2014年 中央病院循環器内科

資格・学会
○米国医師国家試験合格(2005年)
○アメリカ心臓病学会特別正会員
○ヨーロッパ心臓病学会特別正会員
○アジア太平洋心血管インターベンション治療学会特別正会員・代議員
○日本循環器学会専門医
○日本内科学会総合内科専門医
○日本心血管インターベンション治療学会専門医・代議員

新入職ドクターの紹介

中央病院 循環器内科
内村 久美
Kumi Uchimura

Q 医師を目指した理由やきっかけ
漠然と医師という職業に憧れたから。

Q 循環器内科を選んだ理由
初期研修医の時に若年女性の肺塞栓症の患者さんを循環器内科医がECMOで救命する姿に感銘を受けたため。

Q 天陽会で目指す医療
女性らしい丁寧な診療を心がけます。



経歴

平成30年 産業医科大学卒業。大隅鹿屋病院
令和2年 岩手県立中央病院循環器内科
令和5年 中央病院

資格・学会

○日本内科学会 ○日本循環器学会 ○日本心血管インターベンション治療学会
○日本心エコー図学会 ○日本不整脈心電学会 ○産業医

○出身地…鹿児島

○趣味…香水集め

○ひとことコメント

岩手県での循環器内科後期研修を終え、地元である鹿児島県に帰ってきました。盛岡市からは岩手山という大変美しい山が見えましたが、当院の食堂からは桜島がよく見え、毎日元気をもらっています。

◆ 運動の効果をも高めるポイント ◆

筋力トレーニング編

筋力トレーニングについて

- 筋力トレーニングは筋肉や骨を強化し、足腰を丈夫にします。脂肪が燃えやすくなって、太りにくくなり、糖や脂質の代謝を改善する効果もあります。
- 筋力トレーニングの効果をも高めるポイントは、良い姿勢で

行うこと、適度な運動負荷で、2～3日に1回、継続して実施していくことです。

- 最初は、自分の体重を上手に利用してお腹・腰、脚など大きな筋肉を鍛えましょう。

スクワットトレーニングの紹介

- 筋力トレーニングにもたくさんの種類がありますが、今回はスクワットトレーニングについて紹介します。スクワットを行う時は、姿勢、運動の速さ、呼吸などが大切です。

- 特に腰を下ろす動作では、良い姿勢を保ち、ゆっくりとした動作で、呼吸を止めずに行いましょう。

●方法(図)

- ①両足を肩幅程度に開きます。
- ②腕を組み、背筋はまっすぐにします。(腰の反り過ぎ、猫背に注意)
- ③体は前に傾けて、お尻は後ろへ、ゆっくり椅子に腰かけるイメージで腰を下ろしていきます。
- ④膝がつま先より前に出ないようにすること、膝が内側、外側に行かないようにします。
- ⑤膝90°曲がるまで曲げます。
- ⑥体を最初の状態に戻します。

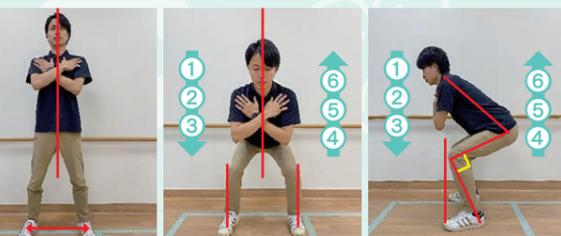
- 呼吸…腰を下ろす時は息を吐きながら、または、数えながら行いましょう。例) 腰を下ろす①、②、③ 立ち上がり④、⑤、⑥

- 回数…10回×2～3セット

筋力トレーニングでの注意点

- スクワットで腰を下ろす動作の時は、腰・股・膝関節の痛みが出ないように、バランスをみながら安全に行える範囲で腰の下ろす位置や回数を調整してください。

- 運動中は、息を止めずに自然に呼吸をしながら行いましょう。また、勢いをつけずにゆっくりと行ってください。



- 起床後や食後すぐの運動を控え、1～2時間くらい経ってから運動を行いましょう。

- 常に運動中は体調をチェックし、もしも息切れ、胸痛、動機、むくみ、めまい、ふらつき、関節痛などの症状が出た場合には運動を中止してください。

メスなんか要りません！ 切らずに入れるペースメーカー！

こんにちは。不整脈センター長の佐藤です。

今回、皆さんにお届けする話題は『ペースメーカー』に関するものです。

『ペースメーカー』自体はよく知らなくても、「『ペースメーカー』という名前は聞いたことがあるよ。」という方が多いのではないのでしょうか？『ペースメーカー』は不整脈の治療に用いる機械で、特に脈が遅い時の治療に用いる機械です。

従来のペースメーカーは鎖骨の下あたりをメスで5cm前後切って、体の中に機械を入れる手術が必要でした。しかしながら、最新のペースメーカー(リードレスペースメーカー)は体を切る必要などありません。非常に小型化されており、そもそも切る必要がないんです。

細い針を一本だけ刺しますが、切らないので傷跡もほとんどなく、レントゲンを撮影しないと医者であってもペースメーカーが入っているのかわかりません(患者さん自身ペースメーカーが入っていることを忘れていたことが多々あります…)

従来は、治療時間：1～2時間・入院期間：1週間前後かかっていましたが、新しいものは、治療時間：15分前後・入院期間1泊2日もしくは2泊3日で退院される方がほとんどです。従来のペースメーカーを知っておられる方の中には「体を切られるぐらいだったら、ペースメーカーなんか入れません」という方も多かったですが、治療前に実物を見ていただくと、「こんなに小さいんです



か!?!」「切る必要無いんですか!?!」と驚かれるとともに、治療後も「悩んでいた時間の方がはるかに長かったです」「何を悩んでいたのか、さっさとすれば良かった」と驚かれることが多いです。

ただ、残念な点があるとすれば、最新のリードレスペースメーカーは、最新であるがゆえに施術できる病院・医師に限られています。まだ九州の中でも数えるほどの病院・医師しか施術できず、鹿児島県では私しか(2023年9月時点)施術できないのが現状です。

現在、近隣も含め、他の病院の医師も施術できるように、私自身が足を運んで指導させていただいております。今後、少しずつ広がっていくとは思いますが、最新のペースメーカー治療にご興味がある方は天陽会中央クリニック・病院、もしくは担当医にお問い合わせください。



PROFILE

佐藤 大祐 中央病院 循環器内科 不整脈センター長

Daisuke Sato

経歴

済生会泉尾病院 循環器科
野崎徳洲会病院 循環器科
康生会武田病院 不整脈センター医長
杏嶺会一宮西病院 不整脈センター長
中央病院 循環器内科 不整脈センター長

「ゴゴスマ -GO GO! Smile!-(TBS系)」等
テレビ出演や講演会開催多数

資格・学会

○医学博士
○日本内科学会内科認定医・内科専門医・
内科指導医
○日本循環器学会循環器専門医
○日本高血圧学会高血圧専門医・指導医
○日本不整脈心電学会認定不整脈専門医
○日本不整脈心電学会認定心電図マイスター
○エキシマレーザーリード除去認定医
○リードレスペースメーカー植え込み認定医
○植え込み型除細動器/ペースメーカーによる
心不全治療認定医
○Joto Ablation Club世話人
○アブレーションカンファレンス世話人

歩くことは心臓と血管の良薬!?

みなさんは1日にどのくらい歩いていますか？ 歩くことは健康に良いことだと巷では言われているけれど、何にどう良いのかよく分からないという方も多いはず。ひと昔前は毎日10,000歩！と言われていましたが、現在は少し考えが違うようです。今回は『歩行』をテーマにしたお話です。

歩行と心臓血管病

実は紀元前から歩くことは最良の薬だと言われていました。その言葉を残したのは、医学の父と称されるヒポクラテス(紀元前460-370年)です。医療者ではない方には初めて聞く名前かもしれませんが、実は医師にとっては有名人です。医学部のキャンパスにはヒポクラテスの銅像が立っていたり、医学生は大学の講義で「ヒポクラテスの誓い」という医師の倫理を一度は学んだりします(アメリカの医学生は暗唱させられるそうです)。「医学が未発達時代の話でしょ？ 迷信かもよ。」と思われるかもしれませんが、実はこのヒポクラテスの言葉は事実です。京都大学とカルフォルニア大学ロサンゼルス校が「8,000歩以上の歩行を週1~2日」行うと10年後の心臓血管病(心筋梗塞・心不全など)による死亡が有意に低下することを報告しています。週に1日か2日、8,000歩以上歩いている人は、そうではない人と比べ10年後の心臓血管病による死亡リスクが8.1%低下していました。健康に貪欲な人は「だったら週7で8,000歩ウォーキングして、さらに長生きしてやる!」と意気込むところですが、この研究では「週に3日以上

8,000歩」と「週1~2日の8,000歩」では心臓血管病に対する効果に差はありませんでした。現在、厚生労働省は18歳から64歳の人に毎日8,000歩以上歩くことを推奨していますが、この研究を信じれば「週1日~2日の8,000歩」の運動で心臓病や血管病の予防ができることになりそうです。8,000歩という約5~6kmになり、1回で達成できない人も多いと思われます。そんな時は1日2回にわけてウォーキングするのはいかがでしょうか。また歩行は距離だけでなく、速度も予後に関与すると言われています。ある研究では同年代と比較して歩くスピードが遅い人は心臓病死のリスクが約3倍高いと報告されています。

では歩くことがどうして、心臓と血管に良いのでしょうか？ それは、歩くことで動脈の内側にある内皮細胞が活性化し動脈硬化を防いでくれるからだと言われています。余談ですが、血管内皮細胞の機能を改善させる効果は鹿児島県民にとって馴染みのある桜島大根にもあるそうです。

このように、歩くことは健康に良い影響を与えることが様々な研究で分かってきました。それも「毎日10,000歩」ではなく「週1~2日8,000歩」で十分

たいです。ただ足腰の弱い方や高齢者にとって過度な運動は重大な怪我につながるのでご注意ください。骨折などしたら寝たきりになることもあるので、高齢者は生活の中に無理のない歩行を取り入れてはいかがでしょうか。それにしても、歩くことが最良の薬だと紀元前の段階から唱えていたヒポクラテス先生、恐るべし。

歩行時にふくらはぎの痛みを感じたら

歩行と心臓血管病の話聞いて、実際にウォーキングを始めてみようと思った方がいらしゃれば嬉しいかぎりです。ですが、歩行時にふくらはぎの痛みや違和感を感じ、休むと楽になるという方は、注意が必要です。その症状は足の動脈硬化により血流が悪くなっていることが原因かもしれません。動脈硬化のリスクとなる糖尿病・高血圧・脂質代謝異常(高血脂症)・喫煙歴のあるかたは一度検査をされてはいかがでしょうか？ 精査を希望される方は当院の下肢末梢動脈外来(毎週水曜午前、土曜午後。担当医：竹井)の受診をご検討ください。



PROFILE

竹井 達郎 中央病院 循環器内科
Tatsuro Takei

経歴

2012年 宮崎大学 医学部医学科卒業
国保旭中央病院
2014年 宮崎市医師会病院 循環器内科
2018年 総合高津中央病院 循環器内科
2020年 天陽会 中央病院 循環器内科

資格・学会

○日本内科学会・認定内科医
○日本心血管インターベンション治療学会・認定医
○日本循環器学会・専門医
○日本感染症学会
○JET(Japan Endovascular Treatment Conference)
○日本フットケア・足病医学会
○浅大腿動脈ステントグラフト実施医

旬の果物をおかずで食べる

アップルポークチャップ

甘酸っぱいリンゴと豚肉のうま味が調和する洋食メニュー。マスタードの辛みが、リンゴやタマネギの甘さを引き立てます。本来はケチャップで味付けしますが、リンゴの色味も楽しめるよう、代わりにウスターソースを使用しました。



栄養士が
提案する
健康レシピ

■材料(2人分)

豚肉こま切れ…200g リンゴ…1個 タマネギ…1/2個
④ 塩…少々 黒胡椒…少々
⑤ ウスターソース…大さじ1/2 はちみつ…小さじ1
おろしにんにく…小さじ1 マスタード…小さじ1
コンソメ…小さじ1/2 塩…少々 黒胡椒…少々
オリーブオイル…小さじ1 パセリ…適量

1人分の栄養価

エネルギー…325kcal タンパク質…21.8g 炭水化物…29.6g 脂質…13.5g
食物繊維…3.0g 食塩…1.8g

■下準備 豚肉は④で下味をつけておく。

■作り方



①リンゴは塩でこすり洗いし、半分は皮と芯を取り除き、すりおろしておく。残りのリンゴ(半分)は芯を除き、皮付きのまま厚さ1cmのくし形切りにする。タマネギも1cmのくし形切りにする。



②ボウルに豚肉、すりおろしたリンゴ、くし形のリンゴ、タマネギ、⑤を入れ、マリネする。



③フライパンでオリーブオイルを熱し、②を入れて全体を絡めながら炒め合わせる。豚肉に火が通ったら火を消し、2~3分蒸らしてから器に盛り付ける。お好みでパセリなどを添える。

リンゴには、腸内環境を整える食物繊維やコラーゲンの生成を促すビタミンC、体内の塩分を排出してくれるカリウムなどがたっぷり含まれています。皮にもたくさん栄養があるので、皮付きのまま食べるのもおすすめです。

中央病院 栄養管理室 課長 濱山 加寿子
Kazuko Hamayama



周辺さんぽ

鹿児島市泉町

K's Kitchen AVANTI

店名の「アバンティ」はイタリア語で「お入りください」という意味。その名の通り、誰もが気軽に立ち寄れるアットホームな雰囲気のお店です。一番人気の日替わりランチは毎日2種類用意され、どちらもメイン料理にご飯と汁物、さらにデザート、ドリンクまで付いたお得感たっぷりのセット。「2種類どちらも食べたい!」という人は、両方のメイン料理が食べられる「ぜいたくランチ」をどうぞ。

店頭のショーケースには手作りのお弁当がぎっしりと並び、オフィスでゆっくり食べたい方や買い物帰りのお客さんにも喜ばれています。



毎朝6時から店内で手作りされているテイクアウト用のお弁当。しっかり食べたい人も、少ない量で足りる人も満足させる種類豊富な品ぞろえと、日によって変わる飽きのこないラインナップで、幅広い常連さんの心をつかんでいます。近所のオフィスの昼休みが始まると、30分ほどで全部売り切れてしまうのだそう。

AVANTIの人気商品

- ① 日替わりランチ
- ② ぜいたくランチ
- ③ ミニ弁当



日替わりランチ

お客様の9割が注文するという日替わりランチ。メイン料理と小鉢、山盛りサラダを載せたワンプレートに、ご飯、汁物、デザート、ドリンク付きで980円。



ぜいたくランチ

この日の日替わりランチ、「アジフライ」と「焼きうどん」をどちらも食べられるぜいたくランチ(1,100円)。お得感いっぱい、ボリュームたっぷりがうれしい。



K's Kitchen AVANTI

鹿児島市泉町4-1-1F

TEL: 099-226-5330

営業時間

10:30~15:00

(ラストオーダー 14:00)

定休日/日・祝日



社会医療法人
天陽会

天の陽のごとく、
医療をつうじて、
地域に永遠に貢献します。

中央病院 〒892-0822 鹿児島市泉町6-7 TEL: 099-226-8181

動悸、息切れ、胸が痛いなど、
循環器の症状については
いつでもご相談ください。



天陽会中央クリニック

〒892-0822 鹿児島市泉町16-1
TEL: 099-225-8650



桜島病院

〒891-1541 鹿児島市野尻町59
TEL: 099-221-2031



介護老人保健施設 あさひ

〒892-0822 鹿児島市泉町8-2
TEL: 099-225-8660



在宅ケアセンター あさひ

〒892-0822 鹿児島市泉町16-9
TEL: 099-226-9655



グループホーム さくらじま

〒891-1541 鹿児島市野尻町49-1
TEL: 099-245-0818



在宅ケアセンター さくらじま

〒891-1541 鹿児島市野尻町59
TEL: 099-221-2080

