

# JRほすびたる

第231号(2020年8月1日号)  
発行責任者 事務部長  
編集/発行 JR仙台病院 事務部  
TEL 022-266-9671

## 超高齢社会で急増する心不全 ~「健やかに老いる」ために



循環器内科  
浅谷 医師

### 戦前までは人生50年!

「人間五十年、下天の内を比べれば、夢幻の如くなり。」

織田信長が桶狭間出陣に際し吟じて舞った「敦盛」の一節は、人生のはかなさや世の無常を語るものであり、「人間五十年」は当時の平均寿命を指すものではありませんが、日本人の平均寿命が50歳を超えたのは昭和22年です。その平均寿命も平成30年度版高齢社会白書によると平成28年には男性80.98歳、女性87.14歳になりました。

### 人生の最後まで「健やかに老いる」ことは難しい。

元気に自立して過ごせる期間を「健康寿命」と言います。平成28年の健康寿命は男性72.14歳、女性74.49歳で、自立した生活が困難で介護などが必要な期間(平均寿命と健康寿命との差)は男性で約9年間、女性では約12年間と報告されており、要支援・要介護認定者は600万人を超えています。



### 高齢者の心不全が増えています。

様々な心疾患が60~80歳代で急速に増加しますが、心不全は、高齢になればなるほど増えることが知られています(右図)。

心不全は心臓のポンプ機能が障害され、息切れや呼吸苦、むくみ(浮腫)などが出現した状態です。血液を汲み上げる機能が弱くなると血液が肺や全身に滞ります。心筋の弾力性が加齢に伴って失われることも影響します。完全に治ることは難しく、悪化を繰り返し、生命を縮めてしまいます。

心疾患は本邦の死因別死亡総数の第2位であり、平成30年度の循環器疾患診療実態調査によると、心不全入院数は前年より2万人以上増加し28万人を超え、その内約2.2万人は死亡されました。

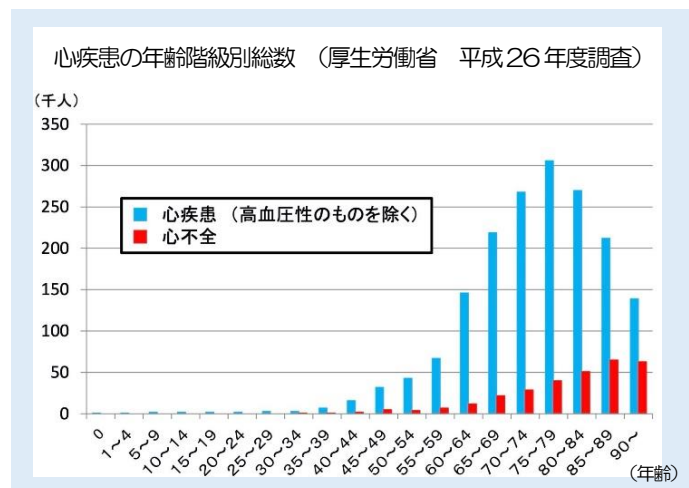
心不全の原因は様々です。治療するのが大変な状態になる前に、原因を突き止め、治療開始することが大切です。

### 「健やかに老いる」ために。

心不全の症状を「年のせい」と思い込み、放置している患者さんがいらっしゃいます。

お薬(血圧の薬など)の飲み忘れ、塩分や水分の摂り過ぎ、過労なども心不全悪化の誘因になります。いかに早く心不全兆候を見つけ治療開始するかが、その後の患者さんの人生を左右すると言っても過言ではありません。

『今まで普通に出来ていたことが、息切れなどで大変になった~出来なくなった』場合、『理由無くむくみ(浮腫)がでたり、短期間で体重が増えた』場合、『息苦しさで寝られなくなった』場合などには、「年のせい」で片付けてしまわず、ご相談ください。

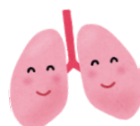


## 医療の豆知識 1 ～嫌わないで呼吸機能検査～

苦手意識を持たれがちな呼吸機能検査のお話です。「肺活量検査」と言われるとイメージがつくでしょうか？「苦しい」「難しい」と嫌われる検査ですが、肺や気道(空気の通り道)の状態を知ることができ、呼吸器疾患の早期発見に最も優れた検査です。全身麻酔などの呼吸管理が必要な手術の前にも実施される大切な検査です。実際には、限界まで息を吸ったり吐いたりすることで肺の大きさや弾力性を調べます。また一瞬で強く息を吐く検査からは、気道の通り具合を知ることができます。得られた検査値を組み合わせ評価することで、肺が硬く広がりにくい状態や何らかの理由で気道が通りにくい状態など、呼吸器障害の病型を分類することができます。この検査は患者さまに最大限の力で呼吸していただく必要があり、患者さまの協力が大きく結果に関与します。

正確な診断に繋げるため、私たち検査技師も一人ひとりの病態を考慮しながら最良のデータを引き出せるよう工夫して声がけしていますので、ご協力お願いいたします。

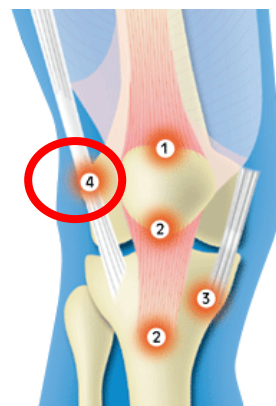
【 臨床検査科 臨床検査技師 佐藤 宏美 】



## 医療の豆知識 2 ～ランニングでひざが痛くなった！～

コロナ禍でランニングを始めた方は多いのではないのでしょうか？しかし、ステイホームによる運動不足はケガのリスクを高めます。というのも、活動量低下が脂肪量を増大させ、筋量の減少、さらに心肺機能や筋力の低下をきたし、運動によってケガを引き起こしやすくしてしまうためです。

例として、ランナーズニー(腸脛靭帯炎)があります。これはランニング中あるいはその後に生じる膝外側※1④の障害で、膝の屈伸を繰り返すことにより痛みが生じるといわれています。筋肉や靭帯の硬さ、筋力のアンバランス、不良なフォームなどが原因です。まずはアイシングや超音波療法などで炎症を改善し、その後ストレッチやフォームの改善等行っていきます。



## ※2腸脛靭帯のストレッチ例



## ※3超音波療法



## ※1 日本整形外科学会より

当院のリハビリテーション科でも、膝に痛みを抱えた患者さまに対して、医師の指示のもと治療※2,3 を行っております。適切なコンディショニングがケガの悪化や再発を防ぎます。体のコンディションを整え、安全に楽しく運動しましょう。

【 リハビリテーション科 理学療法士 池田 綾子 】

## おらせ

## ★整形外科 PRP・APS 治療を行っています★

整形外科では、ヒトが本来持つ自然治癒力を高め、失った機能を取り戻す再生医療に力を入れています。治療には、患者さまご自身の血液を用います。

## ☆主な対象疾患☆

PRP 治療：肉離れ、靭帯損傷、腱炎 等

APS 治療：変形性関節症(膝、股関節)等

担当医より治療が適用になるか診察・検査を受けていただきます。また、PRP 及び APS 治療は保険診療対象外のため自由診療となります。その他治療の流れや注意点など、詳しくは当院HPをご覧ください。

<http://jrsendai-hospital.jp/>

JR 仙台病院



## 第 13 回 健やか写真展のご案内

東日本鉄道 OB 会による写真展を開催しています。ぜひご鑑賞ください♪

日程：7月20日～  
8月21日

場所：2階ロビー  
エレベーター付近通路



理念

高度で良質な医療と心のこもった患者サービスで地域社会に貢献し、調和のとれた企業立病院をめざします。

院是  
調和