

パンデミックは COVID-19 だけではありません、心不全はもっとすごいことになっています！

群馬大学循環器内科 石井秀樹、小保方 優、松村恵子、齋藤秋奈

2020年1月に我が国でコロナウイルス感染症(COVID-19)の患者さんが最初に確認されました。以降、連日のように感染者数、死亡者数が報道され、皆さんの生活様式も一変したことと思います。COVID-19は感染力が強く、また治療法も分からないため不安になるのは当然のことです。しかし忘れてはならないのは心血管病です。最近のデータでは、我が国では心臓病全体では年間20万人が亡くなっており、急性心筋梗塞で亡くなる方は約3万人強、そして心不全が約8万人もいるといわれています。単純に比較してはいけませんが、新聞に出ているCOVID-19の累積死亡者数(COVID-19については年間ではなく、2020年1月からの累計数で記載されているはず)と比較してみると、「心不全パンデミック(大流行)で、もっとすごいことになっている」という意味が御理解いただけるのではないかと思います。心不全患者さんは今120万人いるとされ、我が国は人口が減っていく一方ですが、心不全患者さんは今からも増え続けることが想定されます。「心不全」とは、心臓に何らかの異常があつて、全身の臓器に血液が十分送り出せない状態になる「症候群」のことをいいます。適切な予防、治療を行えば、心不全にはならない・或いは進行をゆっくりさせることができます。心臓を健康に保つために特に大事なものは、運動や禁煙、塩分などに気を付けた生活をして、高血圧、糖尿病といった生活習慣病の管理が極めて重要であることが分かっています。

#### 2019年における年齢調整死亡率（循環器系）

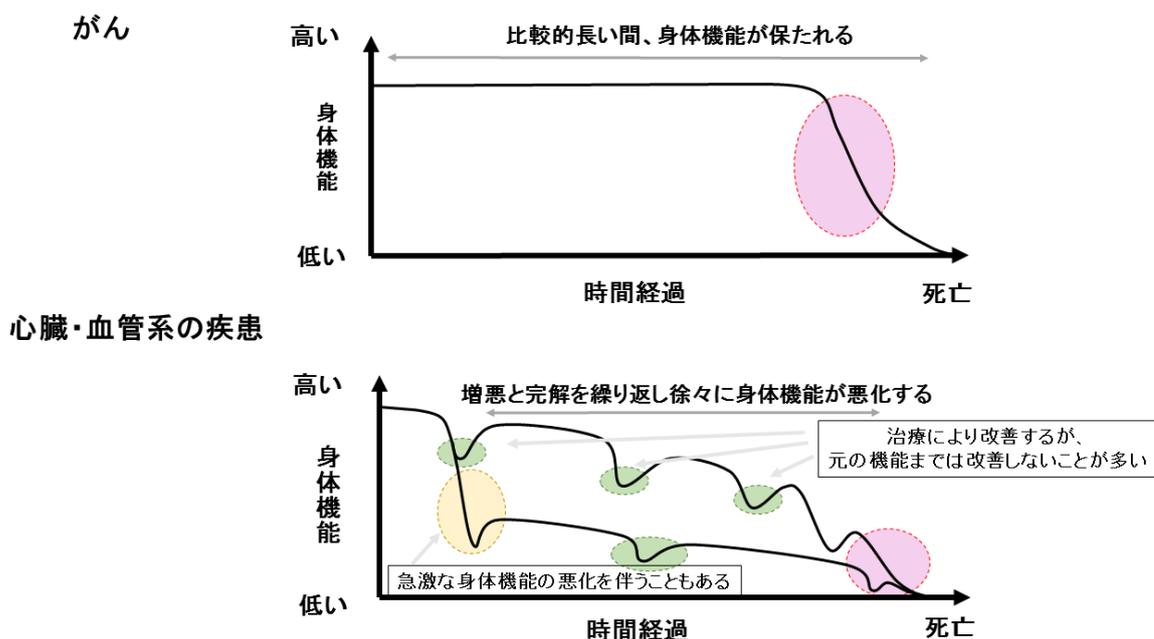
(単位：人口10万対)

	脳血管疾患	心疾患 (高血圧性を除く)
男(全国)	33.2	62.0
男(群馬県)	35.6	64.6
女(全国)	18.0	31.3
女(群馬県)	21.0	32.7

すっかり COVID-19 に隠れてしまったのですが、令和元年12月1日より、「健康寿命の延伸等を図るための脳卒中、心臓病その他の循環器病に係る対策に関する基本法」(いわゆる「脳卒中・循環器病対策基本法」)が施行されました。爆発的に増える心疾患患者の対策が必要であることがその根本にあります。2020年に高齢者人口が3割を超え、全国平均よりも高齢化が早く進行している群馬

県では循環器系の疾患ががんを抜いて1位[2020年死亡者数：循環器系疾患による死亡者数6432名、悪性新生物（注：いわゆる「がん」です）5950名]です。特に心不全患者さんに対する対策そして予防は大変重要です。

2022年は、JR東日本の新幹線イヤーとされ、様々な新幹線の周年記念にあたる年です。それにからめますと、本年はがん対策基本法が施行されて「15周年」の節目の年でもあります。「がん」と聞かれると、その患者さんの気持ちになると、先行きが暗いと感じられることが想像されるかもしれません。我が国の統計を見れば、2人に1人がかかり、治療せずに放置すれば致死率も高くなるのは確かです。しかしながら、近年は治療法の進歩が目覚ましく、抗がん剤や手術も進化してきました。そして、75歳以上の方だけ見れば循環器系疾患で亡くなる方が2万人以上多いのです。それでは、「心不全」と聞かれたときに、どういった印象をお持ちになりますか？「たいしたことないでしょう、治療もすれば大丈夫でしょう」と思う方も多いかもかもしれません。しかしながら、急性心不全で入院した方の4人に1人近くは1年以内に亡くなり、同じくらいの割合で1年以内に再入院することが分かっています。この事実は、「心不全」が「がん」よりも長生きできない可能性があることを示しています。また、個人差・病状によっても異なりますが、がんは比較的亡くなる直前まで身体機能が保たれるものの、心臓や血管系の疾患では徐々に悪化して健康寿命が短くなることも問題です。



図：がんと心臓・血管系疾患の時間経過と身体機能の関係[循環器疾患の患者に対する緩和ケア提供体制のあり方に関するワーキンググループ報告書(厚生労働省の資料)から改変]

# 心不全 健康管理手帳



群馬県のマスコット「ぐんまちゃん」  
2020-190567

氏名：  
使用開始日： 令和 年 月 日～

群馬心不全地域連携協議会

我々は、心不全をはじめとした循環器系疾患に対する啓発活動などについて、急性期病院、地域の病院・医院のスタッフすべてと、患者さんをつないで行っていきます。まさに地域全体で見る心不全に取り組む活動です。「周年」で振り返って検討した際に、循環器疾患が減少し、健康寿命が延伸するような取り組みを頑張らなければいけません。群馬県心不全地域連携協議会では「心不全健康管理手帳」を作成して、皆さんと共に心不全にならないように、心不全になっても重症化しないように、ということを掲げて頑張っています。どうか、手帳を活用しながら、健康寿命を延ばして楽しい生活を送りましょう！

## 6.心不全の自己管理方法

慢性心不全の治療目標は心不全の悪化による入院を防ぐことです。その為には皆さん自身の自己管理が不可欠です。体の異常に早く気が付き、医療機関を受診することで入院を防ぐことができます。早めに入院すれば、仮に入院したとしても、あまり悪化せずに早く退院することができます。心臓のダメージも軽度で済みます。次にあげる体の異常を特に覚えましょう。

体の異常の早期発見のためにこの手帳を活用してください。

急に体重が増える：黄色信号

むくんでくる：黄色信号

今まで出来ていたことで息が切れる：黄色信号

寝ると苦しくなり、起きると楽になる：赤信号

黄色信号や赤信号の症状がでたときは…



### あなたの体重

日付	入院時	退院時	受診外体重
/	kg	kg	kg
/	kg	kg	kg
/	kg	kg	kg

## 修了証

様

あなたはこの半年間、心不全健康管理手帳を使い、ご自身の健康管理をしっかりされました。必要な時には早期に医療機関を受診し、心不全の重症化を防ぐことができました。ここにそれを証し、あなたの努力を讃えます。

年 月 日  
 主治医  
 担当者

写真：「ぐんまちゃん」の表紙の「心不全健康管理手帳」。中身には、心不全の自己管理のポイントや注意点が書いてあります。半年頑張って書くと、終了証があります！