

心臓とココロに寄り添う健康情報マガジン

CココロOCORO

創刊号

2022 Spring/Summer



特集

今から始める!

心活

しん

かつ



性格別

心不全との付き合い方

心臓や血管にやさしい
居酒屋メニュー

健康デジタルグッズ
スマートバンド

リレーエッセイ
松山 大耕

全国を巡る
「リフレッシュの旅」



日本循環器協会
JAPANESE CIRCULATION ASSOCIATION



CONTENTS

巻頭言	特集	心活1	心活2	心活3	心活4	連載										
日本循環器協会の機関誌『COCORO』を創刊するにあたって 一般社団法人日本循環器協会 代表理事 東京大学大学院医学系研究科循環器内科学 教授 小室一成	心不全と言われたら… 今から始める「心活」 私の心臓と向き合う ●3分間でできる「心不全セルフチェックシート」 心不全のことをちゃんと知りたい 心不全治療をまずは理解 心臓を元気にするには？ ●性格別「心不全との付き合い方」あなたの性格は？ クロスワードパズル 心臓や血管にやさしい居酒屋メニューは？ 「健康でおしゃれなデジタルグッズ」スマートバンド 「リレーエッセイ」桜も人生も 松山大耕（臨済宗大本山妙心寺退蔵院 副住職） 「医療者が勧めるトラベルガイド」 鶴岡（山形県） 心不全療養指導士とは 各都県における循環器病対策推進協議会の進捗状況について 読者の声	4	6	7	8	10	12	15	17	18	20	21	22	26	28	30

**心不全と言われたら…
今から始める「心活」****私の心臓と向き合う****●3分間でできる「心不全セルフチェックシート」****心不全のことをちゃんと知りたい****心不全治療をまずは理解****心臓を元気にするには？****●性格別「心不全との付き合い方」あなたの性格は？****日本循環器協会の機関誌『COCORO』を創刊するにあたって**

一般社団法人日本循環器協会 代表理事
東京大学大学院医学系研究科循環器内科学 教授

小室一成

**日本循環器協会の機関誌
『COCORO』を
創刊するにあたって**

一般社団法人日本循環器協会 代表理事
東京大学大学院医学系研究科循環器内科学 教授



小室一成

高齢化に伴い、循環器病患者が増加する我が国において健康長寿社会を実現するために、2021年5月10日「日本循環器協会」が設立されました。

日本循環器協会の理念は、「患者」「医療者」「企業」を結ぶ架け橋となることであり、事業活動として、予防啓発、患者連携、人材育成、医療連携、調査研究、国際交流、産官学連携の7つの柱を掲げています。中でも特に重視しているのが、国民への予防啓発です。

循環器病はがんに次いで死因の第2位であり、その循環器病のうち最も大きな問題になっているのが「心不全」です。現在、我が国において心不全患者は約120万人にのぼり、高齢化により急増しています。心不全は入退院を繰り返すうちに徐々に症状が悪化し、最後には命を落とします。心不全の予後はがんよりも悪く、発症から5年で半数以上の方が亡くなることから“心不全パンデミック”と言われています。しかしその一方で、心不全ほど予防が有効な疾患はありません。心不全には A. 心臓病のリスク、B. 心臓病、C. 心不全、D. 難治性心不全の4つのステージがあり、次のステージに進まないよう予防することが可能です。たとえ C の心不全になった方でも予防により悪化を防ぎ、D の難治性心不全に進まないようにすることができるのです。私たちは、一人でも多くの方が心不全を知り、予防していただきたいと思い、本誌『COCORO』創刊号のキーワードを「心活^{しんかつ}」としました。

2018年に脳卒中・循環器病対策基本法が成立し、国を挙げて循環器病の対策が講じられることになりました。日本循環器協会は、日本循環器学会、日本心臓財団と協力して国民を循環器病から守るために活動していきます。



あなたやあなたの大切な人が「心不全」と言われたら――。
もうすでに「心不全」と言われているよ。
で、どうしたら良いの？ そもそもどういう病気なんだろう。
どういう症状が出るの？ どんな治療があるんだろう。
これからどうなるの？

心不全と言われたら…
今から始める

しんかつ

心活

心活 1

私の心臓と向き合う

「心活」とは何か？

「心活」の4つの「できる」
V P6

●3分間でできる「心不全セルフチェックシート」
V P7

心活 2

心不全のことを
ちゃんと知りたい

心不全にはステージがある

なぜ心不全になったの？

心不全を悪化させるものは？

「心活」で心不全の進行を自分で抑える！
V P8 P9

心活 3

心不全治療をまずは理解

絶対に覚えておきたい検査値

薬による心臓サポート
V P10 P11

心活 4

心臓を元気にするには？

これならできる！「10個のアイデア」
V P12 P14

●性格別「心不全との付き合い方」
V P15

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、生命を縮める病気です
(日本循環器学会・日本心不全学会「心不全の定義」)

Shinkatsu

私の心臓と向き合う

聖マリアンナ医科大学 木田 圭亮 (医師)
東京大学医学部附属病院 高山 直子 (看護師)

「心活」とは何か？

「心活」は心臓を

元気にする活動です

「心不全」と言われたら、いろいろ先が見えず、不安や恐怖もあるでしょう。

しかし、予防や治療ができるのが、心不全です。味方になってくれる主治医も看護師も薬剤師も、心不全療養指導士だっています。

まず一番大事なことは、心不全を「理解し、正しく恐れる」こと。

心不全の治療の進歩は目覚ましく、多くの新薬や治療方法が開発され、治療成績は向上しています。しかし、それだけではなく、運動、食事、睡眠など日々の生活、活動こそが心不全にとって大切であることが知られています。

そこで今回、『COCORO』では「心臓を元気にする活動」として、心活という言葉を提案します。心不全患者さん、そのご家族と共に学び、心不全に向き合い、一緒に歩んでいきましょう。

「心活」の4つの「できる」

1 長生きができる

心不全は、だんだん悪くなり、生命を縮める病気ですが、「心活」をすることで、長生きができます。もっと、健康長寿を目指しましょう。

2 入院を予防できる

心不全は、息切れやむくみが起こり、症状が悪化すると入院になります。「心活」をすることで、悪化を抑え入院を予防できます。入院しないような生活を目指しましょう。

3 より良く生活できる

「心活」をすることで、生活の質、日々の活動の低下を防ぐことができます。「心活」を取り入れて、より良い生活のために健康寿命を伸ばしましょう。

4 別の心臓病や他の病気を予防できる

「心活」を取り入れると、心不全以外の心臓病を予防できます。さらに高血圧や糖尿病など心臓以外の病気も合併していることが多いので、脳卒中や慢性腎臓病など、併せて他の病気の予防も目指しましょう。

3分間でできる「心不全セルフチェックシート」

セルフチェックをすることで、一度立ち止まり、今の自分を見つめ直そう。そして、一歩前に進もう。もし、自分の大切な人が心不全といわれたら、日々の生活の中での大切な人の変化に気を配ろう。

いくつチェックが付きますか？

- ☐ 血圧や体重を毎日測り、手帳やアプリで管理している
- ☐ 薬は処方通り正しく使っている
- ☐ 週3～5日程度有酸素運動をしている
- ☐ 食事の内容(カロリー・塩分など)に気を付けている
- ☐ 禁煙している
- ☐ 自分なりにリラックスする方法がある
- ☐ 体調不良時の対応方法がわかる、周りの人に伝えてある

これらは、心不全の方が体調を整えて過ごすためにお勧めの生活スタイル。チェックが付かなかったものは、ぜひチャレンジを。

いくつチェックが付きますか？

- ☐ 糖尿病・腎臓病・脂質異常症を新たに指摘された
- ☐ タバコを吸っている
- ☐ 最近1年の間に、2回以上、心不全で入院したことがある
- ☐ 息切れ、胸痛、胸部不快感、動悸がある、ひどくなった
- ☐ 靴を履く時など、かがみ込んだりお辞儀の姿勢をすると苦しい
- ☐ 夜間に咳が出たり、就寝中や横になると息苦しく、起き上がると楽になる
- ☐ 夜間、おしっこに起きることが多い、増えた
- ☐ 1週間で合計2kg以上の急激な体重増加がある
- ☐ 手足がむくむ、むくみがひどくなった
- ☐ 手足が冷たく、慢性的な疲れを感じる
- ☐ 薬を飲み忘れることがある

チェックが付いた方は要注意。心不全が悪化しやすい状態、もしくは悪化のサインかも。
日本心不全学会「心不全手帳(第2版)」2018 および日本循環器学会「心不全セルフチェックシート」2019より引用改変

対象 3

早期受診 しよう

がまんせず、病状がより悪くなる前に治療を強化することが大事。早めに医療機関に相談しましょう。

対象 2

歳のせいにしていない？

症状と向き合うことも大事。これまでやれていたことが、できなくなってきたということが、心不全悪化のサインかもしれません。

対象 1

自分を見つめ 直してみよう

食事、運動、睡眠、ストレスなど日々の生活習慣を振り返ってみましょう。

心不全治療をまずは理解

川崎市立多摩病院 土岐真路（薬剤師）

広島大学病院 櫻下弘志（薬剤師）

検査値編



絶対に覚えておきたい検査値

血液検査でわかる「BNP」

BNPは、心不全の心臓が今どれくらい疲れているかを表す指標。前回の外来や入院の時から、変わったのか、ちょっと腫れや息苦しさを感じていないか、といった変化を覚えておくことが大切です。

BNPは、心不全の心臓が今どれくらい疲れているかを表す指標。前回の外来や入院の時から、変わったのか、ちょっと腫れや息苦しさを感じていないか、といった変化を覚えておくことが大切です。

ナトリウム利尿ペプチド

BNP

心臓がどれくらい疲れているかをみる値

「BNPの謎」

BNPの謎①

そもそもBNPとは、心臓を守るため心臓（特に心室）から分泌されるホルモンのこと。心臓の機能が低下して心臓への負担が大きくなるほど多く分泌され、数値が高くなっていく。

BNPの謎②

なんとBNPは、特別な採血は

合は、心電図検査、レントゲン検査、

性が高い。

とをお勧めしたい。

BNP

心不



※心不全の病態を客観的に把握するための検査として、BNPあるいはNT-proBNP（心房性ナトリウム利尿ペプチド）の測定がある。



おくすり編



目に見える治療
自覚のある
「苦しい症状をとる」

ゼエゼエ、ハアハアと息苦しい、夜寝る時に苦しくなったり、足がパンパンにむくみ、検査をした方も多いはず。

ゼエゼエ、ハアハアと息苦しい、夜寝る時に苦しくなったり、足がパンパンにむくみ、検査をした方も多いはず。

ゼエゼエ、ハアハアと息苦しい、夜寝る時に苦しくなったり、足がパンパンにむくみ、検査をした方も多いはず。

ゼエゼエ、ハアハアと息苦しい、夜寝る時に苦しくなったり、足がパンパンにむくみ、検査をした方も多いはず。

薬による心臓サポート

薬による心臓のサポートは、2つの視点から説明することができます。

カリウム

カリウムは血液中の電解質で、心不全の治療を行う上で、重要な役割を果たしています。カリウム値が高すぎても低すぎても不整脈が起きますので、「丁度良いところ」に保つことが大切です。

他に知っておきたい検査値 「カリウム」「体重」

カリウム

カリウムは血液中の電解質で、心不全の治療を行う上で、重要な役割を果たしています。カリウム値が高すぎても低すぎても不整脈が起きますので、「丁度良いところ」に保つことが大切です。

カリウムは血液中の電解質で、心不全の治療を行う上で、重要な役割を果たしています。カリウム値が高すぎても低すぎても不整脈が起きますので、「丁度良いところ」に保つことが大切です。



薬を楽に、忘れずに



薬を楽に、忘れずに。薬を飲むのが面倒な方は、薬の補助剤として「薬の補助剤」があります。これは、薬の味を変えて、飲みやすくするための補助剤です。また、「お薬の補助剤」は、薬の味を変えて、飲みやすくするための補助剤です。また、「お薬の補助剤」は、薬の味を変えて、飲みやすくするための補助剤です。