

心不全。パンデミック

予防編

心不全は一度発症すると、悪化と回復を繰り返して身体機能が低下する。そのため、発症させないこと、発症してから進行を防ぐことが重要だ。食事と自己管理の観点から予防法を探った。(長田真田美)

■基礎疾患を治療

「適度な運動と塩分を控えた食事。基本的なことだが、予防のために大切で、発症後にも重要になる」。名古屋大大学院教授の室原豊明さん(63)は循環器内科学Ⅱが言う。

なぜ、塩分を控える必要があるのか。塩分を取り過ぎると、血液中の塩分濃度が高まる。体は、体内の水分を増やして濃度を下げようとするので、結果的に血液の量が増える。心臓はより強い力で血液を押し出すねばならず、心臓に負担がかかるというわけだ。

心不全患者が目撃とする食塩摂取量は、1日6g未満。日本人の成人の平均は10gで、半分近く減らす必要がある。ちなみに、ラーメン1杯(スープを含む)の塩分量は6g前後だ。

室原さんは「適度な運動は心肺機能のリハビリになる」とも語る。医師や理学療法士の指導を受けながら、ウォーキングや軽い筋力トレーニング、余裕があれば軽いジョギングや水泳を勧めている。

高血圧や糖尿病などの基礎疾患がある場合は、治療しておく。「だば」は心筋梗塞を起しやすいため、

「発症させない」が大事

分かっているのに吸わないようにしたい」

■支援アプリ開発

一方、毎日の健康状態を自己管理することも重要だ。例えば急に体重が増えた場合は、体内に水分がたまり、心不全が悪化しているかもしれない。そこで、手軽に自己管理できるスマートフォンアプリを、三重

重大学院教授の土肥薫さん(54)は循環器内科学Ⅱが開発中だ。

患者の多くは、紙の「心不全手帳」に毎日、血圧や脈拍、体重、症状を記録。受診日に医療者が確認する



三重大で開発中の心不全予防アプリ
=三重大提供

運動や減塩、体調を管理

塩を軽く使っておいしさを引き出す。そんな発想で減塩メニューの「かるしおレシピ」を提案するのが、国立循環器病研究センター(大阪府吹田市)だ。1977年の開設以降、おいしい減塩食を病院で出すことになり、レシピ本も出版する。

提案「かるしおレシピ」

ポイントが、かつお節を使っただけの「八方だし」を活用する(詳しいレシピは「公式かるしお」で検索)。

が、記録をしていなかったり、そもそも手帳を持つてくるのを忘れたりすることもある。症状が安定すると医療機関への受診も2カ月に1度ほど。徐々に進行するので、自分では悪化に気が付かないことがある。

そこで土肥さんは、医療系ITベンチャーのキュアコード(富山市)と、「ハートサイン」というアプリを共同開発した。高齢者でも使いやすいよう文字を大きくし、入力項目も必要最

小限に。画面は指を動かしたり、そのままスクロールにしたり、記録された数値から心不全の悪化リスクを自動で判定し、リスクが高いと画面が赤くなり、早期受診を促す表示が出る。医療者側も入力内容をリアルタイムで把握できる。

＝終わり

(事例編は12日、治療編は19日に掲載しました)

を要する場合も多いです。

ることはありません。

も健康保険証を忘れずに。