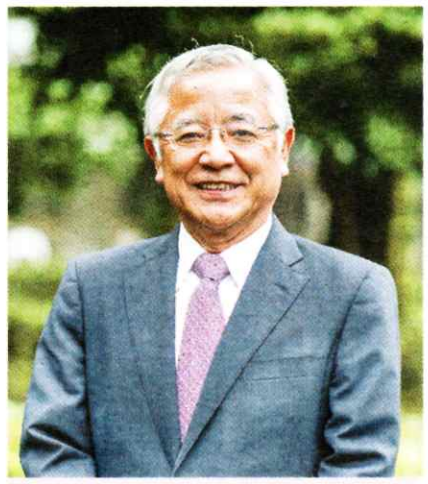
人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章



【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

㉛ 心不全にならないために

これまで、心不全の症状などについて紹介してきました。今回は心不全の予防について、ステージ別に考えてみましょう。

ステージA（高血圧や糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病はあるが、心臓に異常のない段階）にならないためには、良い生活習慣に加えて、血圧や糖尿病などの生活習慣病のコントロールが必要です。健診などで異常を指摘されたら、保健師の指導のもとに生活習慣を見直し、かかりつけ医の定期的なフォローを受けましょう。必要に応じて薬物治療が必要です。また、心臓に異常を起こしていないか定期的なチェックも必要です。

ステージC（心不全の発症）を防ぐには、生活習慣と薬物治療に加えて、必要があれば心臓の異常に対する治療が必要です。最近では、体への負担（侵襲）の少ないカテーテル（注）による治療が多くの病気で行われています。狭心症や心筋梗塞など心臓を栄養する冠動脈の狭窄（きょうさく）や閉塞（へいそく）、心房細動などの不整脈だけでなく、心臓弁膜症も胸を開かずにカテーテルのみでの治療もされています。侵襲が少ないため高齢者でも行われています。

ステージD（末期の重症心不全）にならないためには、入退院を繰り返さないために、さまざまな注意が必要です。急に症状が悪化しないよう、塩分や飲水過多、過労やストレスを避け、風邪も含めて感染症にかからないようにする必要があります。自己判断での薬の中止（怠薬）は厳禁です。運動療法（心臓リハビリテーション）も効果的なので、主治医とよく相談しましょう。

※次回は「貧血って何ですか?」です。

A．心不全の発症させないために
- 禁煙
- 減塩（6グラム／日以下）
- 節酒（アルコール換算20グラム／日）
- 適度な運動（1日30分のウオーキング）
- 健診でチェック

B．心不全を悪化させないために（Aに加えて）
- 薬をきちんと服用する
- 感染症を予防する（予防接種も重要）
- 無理せず、過労を避け、ストレスをためない
- 塩分・水分制限を守り、体重の管理
- 主治医との良好なコミュニケーション

（注）カテーテル…血管などから体内に挿入して、検査や治療などを行うための細い管。

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉

ワクチン積極的に考えて

さわやかな空気の中、ひさしの下で老犬が4本の足をすっかり伸ばして気持ちよさそうに眠っています。動物なりの穏やかな老境を過ごしてほしいものです。

桐生地区では、新型コロナウイルス感染症は少数ながら患者発生が続いており、全国的にも今後の流行拡大が強く心配されています。

生後6カ月以上の、すべての住民に広くワクチン接種が推奨されていますので、ワクチン接種の案内が届きましたら、積極的にお考えください。

また、手足口病は県全体としては減少傾向で警報解除となりましたが、桐生地区では患者数がまだ多い状況です。

（31日、桐生市医師会）

はやってる病気は?

群馬県の感染症サーベイランス（10月17～23日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	1	0	0	0
RSウイルス感染症	68	72	95	92
咽頭結膜熱	0	0	2	3
A群溶連菌咽頭炎	0	3	7	10
感染性胃腸炎	117	110	115	115
水痘	4	4	2	5
手足口病	114	111	88	76
伝染性紅斑	0	0	0	0
突発性発疹	16	16	17	15
ヘルパンギーナ	22	48	19	26
流行性耳下腺炎	3	2	3	3
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	5	7	6	4
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎（ロタウイルス）	0	0	0	0
インフルエンザ（入院患者）	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	0	0	0	0

広告　「STOP! 突然死」――。桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社　◇協賛事業所様随時募集中…詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

桐生市・みどり市・足利市及び近郊エリア AED設置施設　私たちはAEDを設置し安全確保に努めています
公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

社会福祉法人梅田福祉会 梅の郷 TEL：0277-20-5055 桐生市梅田町4丁目1774-4

内科・小児科 志鳥クリニック みどり市笠懸町鹿4650 笠懸幼稚園角 ☎0277-76-9998

万が一のときは桐生ガスプラザに設置されたAEDをご利用下さい 桐生中央商店街 本町4丁目（美喜仁付近）～本町5丁目（コバトラ薬局付近）

武藤接骨院 桐生市宮前町1丁目4-15 ☎0277-22-4667

あすかホールグラウンドゴルフ場 みどり市笠懸町阿左美1572-1

DARWIN ほけんの窓口 5店舗に設置しています 桐生店 ☎0120-113-692 ジョイフル本田ニコモール太田店・前橋国領店・ガーデン前橋店・フォレストモール新前橋店

やぶ塚温泉 政府登録国際観光旅館 ホテルふせじま 〒379-2301 群馬県太田市藪塚町162 TEL.0277-78-2321(代) FAX.0277-78-3592 http://www.fusejima.com/

和膳 たつ吉 TATSU KICHI 桐生市新宿3丁目13-10 0277・44・3525 大小宴会承ります

株式会社タカミヤ 群馬工場 桐生市新里町新川3327 ☎0277-74-3121

一般社団法人 群馬県損害保険代理業協会正会員 火災・自動車・傷害・生命保険・その他各種保険取り扱い 株式会社アイホケン 〒376-0027 桐生市元宿町21-10 TEL(0277)45-1177 FAX(0277)45-1178

デイサービス 田福庵 桐生市菱町3丁目2044-8 ☎0277-20-8581