山下循環器科内科ニュース第 197 号

2022 年１月１日発行（隔月発行）ホームページ http：//yamashita.chobi.net/

◎新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。昨年も、新型コロナで明け暮れました。ワクチン接種が順調に進み、経口薬も発売されるなど、明るい兆しも見えてきました。今年が皆様にとって良い年でありますよう、心からお祈り申し上げます。（山下賢治）

◎心不全について

前回の山下循環器科内科ニュースで、当院が NT-pro BNP という心不全のマーカーを迅速に測定することができるようになりました、と紹介しました。

では心不全とは何でしょうか、ちなみに病気の名前ではありません。2017 年の日本循環器学会／日本心不全学会合同ステートメントによると、「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」、と定義されています。皆さんが受けられている高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の治療や、禁煙、節酒などの生活習慣の是正の目的は動脈硬化性疾患としての虚血性心臓病や高血圧性心臓病など心臓病を予防するためです。

これらの心臓病による心不全は呼吸困難、咳嗽、動悸、胸痛などで突然発症することが多いのですが、実は症状が出現する前より病気は進行しています。急性心不全に対する治療で症状は改善しますが心臓が元に戻ったわけではありません。少しずつ病気は進行し再び悪化する危険性があるため元気になっても管理・治療の継続が必要です。そのため NT-pro BNP は心不全の有無の評価だけでなく心不全が安定しているか、悪化しているか評価するのにも極めて有効です。これまでは採血後結果がわかるまで 2 日程かかりましたが今は短時間でわかりその日のうちに治療方針が決められます。

次にトピックスとして最近、異なる特徴をもつ新しいタイプの心不全治療薬が続けていくつも出てきました。一つはダパグリフロジン（フォシーガ®）という糖尿病治療薬が、その後心不全にもよく効くことがわかりました。この薬は予後だけでなく心不全の症状も改善します。次にアンジオテンシン受容体ネプリライシン阻害薬（エンレスト®）という、従来の心不全治療薬であるアンジオテンシン受容体拮抗薬に急性心不全で用いられてきた心房利尿ホルモンを増やす薬が一緒になったものです。二つの作用で心不全に対してダブルに効きます。次にベルイシグアト（ベリキューボ®）という主に静脈系を拡張して心臓の負担をとる薬です。さらにイバブラジン（コララン®）という心臓の働きを弱めないで心拍数を減少させる薬もあります。これらの新規心不全治療薬は従来の心不全治療で不十分な時にそれぞれの患者さんに合わせて使い分けをします。

心不全は命を縮める病気です。心配しすぎる必要はありませんが油断せずしっかり管理・治療を続けていきましょう。（院長　大家辰彦）

◎寒い冬こそ要注意‼　コロナ重症化にも関連・・・血栓症

私たちの体は、何らかの原因で血管の内側（内皮細胞や組織）が傷つくと血小板がそこにくっついて血栓（血の固まり）をつくり傷をふさぎます。血管、血液、血流の異常が原因で血栓ができるのが血栓症で、動脈と静脈のどちらにも起こります。

血液中の LDL コレステロールや中性脂肪が多い脂質異常症などによって血液がドロドロになったり、脱水によって血液が濃くなったりすると、血栓が生じやすくなり、動脈にできると心筋梗塞や脳梗塞の引き金になります。脂質異常症の人は、動物性の脂肪や鶏卵、魚卵を食べる機会を減らし、バターや生クリームを多く使った洋菓子を控えましょう。肥満の人は、間食や暴飲暴食を控え体重を減らしましょう。また、ウオーキング、ジョギング、エアロバイクこぎ、水泳などの有酸素運動も有効です。脂質異常症や糖尿病などが改善されるばかりか、血液を固まりやすく溶かしにくくしている物質の分泌が減り血栓症になるリスクが軽減する効果も期待できます。

一方、ベッド上での長時間安静や、膝を曲げた状態で狭いところに座っていると、【第二の心臓】と言われる足のふくらはぎのポンプ機能が低下します。それによって血流が遅くなり滞った時に生じやすいのが、深部静脈血栓症やエコノミークラス症候群などの静脈血栓症です。エコノミークラス症候群の予防としては、飛行機や車の移動で長時間座り続けなければならない時、病気やけがでベッドに横にならなければならない時、両足のつま先をゆっくり上下に動かしたり、足首をゆっくり回したり、膝の曲げ伸ばし運動をしましょう。

心房細動では左心房内の血流が悪くなり血栓が生じ、それが脳に流れ着いて血管を詰まらせ心原性脳梗塞（脳塞栓症）を引き起こします。その血栓は大きいため後遺症が残りやすい傾向があります。自分で脈を測ってみて脈が乱れたり突然速くなったりするなどの不整脈がある場合は、主治医にご相談ください。

血液がドロドロになるの防ぐためには、真夏はもちろん寒い冬でも、こまめに水分補給をして脱水を防ぎましょう。また、冬に動脈血栓症が増えるのは急激な温度変化によって血圧が乱高下し「ヒートショック」現象が起きやすいのが一因です。体が露出して寒さを感じやすいトイレ、脱衣所、浴室に暖房を設置するといいでしょう。血液をサラサラにする薬を服用している人は、薬をしっかり服用することも大切です。

新型コロナウイルス感染症の重症例は血栓症を起こしやすい事がわかっています。その原因を現在研究中ですが、感染症などによって体に強い炎症が起こると、血液を固める物質が大量に出て血栓が生じやすくなることが知られています。万が一、新型コロナに感染した時は、エコノミークラス症候群の予防体操をするように心がけましょう。

（看護師　萱嶋眞弓）

◎人事

医療事務　仲野　早苗　令和 3 年 12 月 20 日付退職。お世話になりました。

　　同　　荻本　紘子　令和 3 年 12 月 7 日付入職。よろしくお願いいたします。