

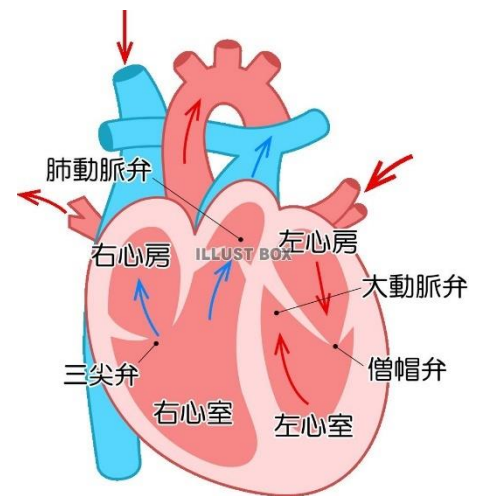
## 山下循環器科内科ニュース第 199 号

2023 年 1 月 1 日発行 ホームページ <http://yamashita.chobi.net/>

### ◎心臓弁膜症について

少し前にテレビで「息が上がる、弁膜症じゃないの？」というCMが流れていました。いきなり言われて「弁膜症って何？」と思われた人もいると思います。今回は弁膜症について少し勉強してみましょう。

心臓は血液を送るポンプで、右心房→右心室→肺→左心房→左心室→全身と血液を循環させます(図)。スムーズに流れるように心房と心室の間、心室と血管(肺動脈、大動脈)の間に弁があります(図)。弁膜症とはその弁の機能が障害された状態で、①弁の開放が不十分な「狭窄症」、②弁が完全に閉じず血液が逆流する「閉鎖不全症」があります。4つの弁でこの現象が起きるので弁膜症は8つありますが、問題となる(治療が必要となる)のは僧帽弁と大動脈弁です。弁膜症の原因は、以前はリウマチ熱でしたが、現在では動脈硬化性が多くなっています。そのため高齢化社会を迎え大動脈弁狭窄症と僧帽弁閉鎖不全症の患者さんは増加しています。



弁膜症では血液がスムーズに流れないことから少しずつ心臓に負担がたまり最後には心不全になります。病気の進行が緩やかなので症状が分かりにくいことがあります。以前は登っていた坂道や階段が途中で休まなくなればいけなくなったり、時間がかかるようになったりしたときには注意が必要です。平坦な道を歩いても息が上がるのは病気が進行しているサインです。

弁膜症の診断は難しくありません。胸の聴診で心臓の雑音が聴取されたとき、胸部レントゲン検査で心臓が大きくなったとき、心電図に変化がでたとき、など弁膜症が疑われたら心臓超音波検査を行います。超音波検査では弁の形や動きだけでなく、心臓の血液の流れを観察できるので容易に弁膜症の診断、重症度が評価できます。

弁膜症の治療には、対症療法(症状をコントロールする治療)である薬物治療と、根治治療(病気を治す治療)である手術があります。僧帽弁閉鎖不全症では、薬物治療を行い、心不全のコントロールが難しくなったときに手術になります。僧帽弁閉鎖不全症は進行すると左室の働きも悪くなり、その時点で手術になると心不全は逆に悪化するため手術の時期を見定めることが大切です。

大動脈弁狭窄症は病気が進行するまで症状は現れませんが、いったん症状が出ると急速に病状が進行するため薬物治療を開始すると同時に手術も検討します。最近ではカテーテルによる手術ができるようになりました。開胸手術に比べ負担がすくないため高齢

者でも治療が可能です。

弁膜症を早期に見つけるため、症状がなくても検診などで定期的に診察、胸部レントゲン検査や心電図検査を受けることが大切です。(院長 大家辰彦)

### ◎高齢者の食事について・・・特にタンパク質の大切さ

皆さんはふくらはぎを親指と人差し指で囲んだ時、隙間はできませんか？これは『指わかテスト』という簡易的に自分の栄養状態を知る事ができる指標です。隙間ができた方は要注意！『サルコペニア』といって、全身の筋肉が衰えている可能性があります。サルコペニアが進むと、心身が虚弱になって、健康な状態と要介護状態の間であるフレイルになってしまいます。実は病院や施設にいる高齢者の40%、地域で暮らす高齢者の5～10%が低栄養と言われており、急病で入院した時に、低栄養があると死亡のリスクがぐっと増えるとも言われています。急病になる前の栄養状態を整えておく事が高齢者の生活習慣病予防として、近年は注目されるようになりました。

わたしは管理栄養士として、デイで利用者様の食事の量や体重の管理をさせていただく中で、低栄養の問題に直面する機会が多くあります。入院をきっかけに思うように食事が食べられなくなり低栄養状態になる方、退院されても食事の量が伸びず症状が悪化して再入院になる方等…、過栄養よりも低栄養が問題になる事が多い様です。

では、いったい何を食べればいいのか…？大切なのは『タンパク質』です。筋肉は毎日作られては壊されています。高齢者は若年者と比べ筋肉のタンパク合成能力が低い為、体重1kgあたり1～1.2gのタンパク質が必要と言われています。体重が50kgの方ならタンパク質は1日50～60g必要という事です。例えば、朝食がご飯とお味噌汁の方は、プラスで卵をお味噌汁に入れる、パンを食べる方は目玉焼きやチーズをつける、朝食がバナナの方はバナナヨーグルトにする。ちょっとした意識を持つ事で低栄養予防になると思います。

タンパク質は身体にため込む事のできない栄養素の為、1食に1個タンパク質を含む食材を意識してみてはいかがでしょうか。(ただし腎臓の悪い方はタンパク質制限が必要な場合がありますので、医師、管理栄養士へ相談してください)

フレイル予防の為にも1日3食の規則正しい食事ですタンパク質をしっかりと摂り、筋肉のタンパク合成を落とさないようにしましょう

★1日に摂りたいタンパク質の量はこれくらい⇒卵1個、牛乳1杯、ヨーグルト1個、薄切りの肉3～5枚、魚の切り身1切、納豆1パック、豆腐50～60g

(管理栄養士 山上真穂)

◎人事 退職 令和4年11月20日付 言語聴覚士 小野美由紀

令和5年1月10日付 看護師 織田貴子

同20日付 給食職員鹿内ユウ子

お世話になりました。

入職 令和4年12月1日付 看護師 今村真由美 よろしくお祈りします。