



四季だより ~ 2019 in 秋 ~

本厚木メディカルクリニック
2019年10月1日

院長の金重です。

2019年の秋号では「糖尿病と心不全」についてお話ししたいと思います。糖尿病はさまざまな面から心臓機能と関連しています。心臓のポンプ機能とは、肺から心臓に届いた酸素豊富な血液を全身に送り出し、また末梢組織から戻った血液を肺に送り返すという作業を途切れなく一生継続しています。そのため心臓のポンプ機能が低下すると、必要な血液や酸素を身体のスミズミまで送り届けられない状態になります。この状態を「心不全」と呼びます。



1. 心不全の症状

① 息切れ、頻脈

全身の組織が酸欠状態になるため、体を動かしたりすると息切れがしたり、酸素を多く送り出そうと心臓の拍動が増えると脈が速くなったりします。

② むくみ、呼吸困難

心臓の筋肉（心筋細胞）が弱くなると、心臓が広がり血液を送り出す圧力が低下して、血流がうっ滞して全身、とくに下肢のむくみが出たり、肺からの血流がうっ滞して肺に水分がたまり、呼吸が苦しくなります。心臓性の下肢のむくみは、左右両側に起こり、片方だけの場合は下肢の循環障害が原因と考えられます。



2. 心不全と糖尿病の関連性

心不全患者の30%が糖尿病を合併していると言われています。また心不全による日本人の死亡数は年間7万人とも言われています。糖尿病では腎障害の合併が多く、特に進行した腎不全症例では腎臓での水分や塩分の調節が出来ず、体内の水分貯留が増えて心臓に負担がかかり心不全につながります。糖尿病では心筋梗塞の合併率が2~3倍と高く、発症当初よりも病態の回復期に心臓の機能が低下して、心不全の症状が出現することがあります。

3. 糖尿病以外の原因

重症の貧血、心臓弁膜症（特に大動脈弁の異常）、不整脈（特に心房細動）などでも酸欠状態から軽度の心不全状態となることがあります。

4. 心不全の治療

糖尿病患者さんでは、まずは血糖と血圧のコントロールです。また心筋梗塞の予防のためには、いわゆる悪玉コレステロール（LDL）を100mg/dl以下にコントロールすることも重要で、そのためにはスタチン製剤という高脂血症の薬を処方することがあります。心不全の治療のために、利尿剤や特別な降圧剤を使用します。特に運動療法は減量や血糖コントロールに有用ですが、大腿部の骨格筋の収縮は血液を心臓に押し戻す働きがあるので、心不全やむくみの予防にもつながります。

これからのさわやか季節は、足をしっかり挙げて運動をしましょう。



【外来看護師より】 荒井直子

●慢性腎臓病 CKD とは？

慢性腎臓病（chronic kidney disease=CKD）は慢性に経過するすべての腎臓病を指します。CKDの原因にはさまざまなものがありますが、生活習慣病（糖尿病、高血圧など）や慢性腎炎が代表的でメタボリックシンドロームとの関連も深く、誰もがかかる可能性のある病気です。日本ではCKDの患者が約1,330万人（20歳以上の成人の8人に1人）いると考えられ、新たな国民病ともいわれています。

●症状

CKDの初期は自覚症状がありません。病気が進行すると、夜間尿、貧血、倦怠感、むくみ（浮腫）、息切れなどの症状が現れてきます。これらの症状が自覚されるときには、すでにCKDがかなり進行している場合が多いといわれています。体調の変化に気をつけているだけでは、早期発見は難しいのがこの病気の特徴です。早期発見のためには、定期的な検査で、尿蛋白の有無、血清クレアチニン値、そしてeGFR（推算糸球体濾過量）の測定による腎機能の評価が不可欠です。

●適切な対応で進行を予防しましょう！

CKDはその原因や進行度（ステージ）に応じて治療目標を定め、管理していくことが可能です。自覚症状がなくても自己判断はせず、まずはご自分のステージを把握してみましょう。重症度に応じてステージ1からステージ5の5段階に分けられており、その指標となるeGFR（推算糸球体濾過量）は、血清クレアチニンと性別、年齢から計算できます。食事療法や血圧管理、薬物療法などで腎機能の悪化を予防し、病気の進行を遅らせることが期待できます。腎機能の悪化を防ぐには、定期的な検査と治療を継続することが重要です。



【管理栄養士より】 細道美緒

●減塩はなぜ大事？ —減塩の効果について—

日本人の食塩摂取量は1日平均9.8g（平成29年国民健康・栄養調査より）となっており、わが国のガイドラインでは高血圧症例においては1日6g未満がすすめられています。食塩の過剰摂取は高血圧症や血圧上昇の原因となり、減塩によって血圧が低下することは広く知られています。しかし、その程度には個人差があり、それを規定する1つが“食塩感受性”です。食塩感受性は、食塩負荷量に応じた血圧変化ですが、食塩負荷により過剰に血圧が上昇する場合を食塩感受性高血圧といいます。正常血圧者より高血圧患者のほうが食塩感受性は亢進しているとされています。また日本人は、食塩感受性を規定する遺伝子を有する割合が多いと報告されています。食塩の過剰摂取は食事量が多いことによる場合もあり、食事量の見直しが必然的に減塩につながる場合もあります。また、食事の選び方・組み合わせなど少し意識するだけで1食の食塩摂取量を効果的に減らすことができます。

～おいしく減塩するポイント～

●作るときポイント

酸味の利用

酢や柑橘などの酸味で味のメリハリをつけましょう。

香辛料や香味野菜を利用

香りのある野菜やスパイス、ハーブ、唐辛子などで味にアクセントをつけましょう。

汁物はだしをきかせる

だしの旨味を上手に利用すると減塩効果大。汁物はやさいを入れて具だくさんにしましょう。

献立にメリハリを

全て薄味だと物足りないので、1品は普通の味付けにすると食事の満足度が高まります。

●食するときポイント

塩分を多く含む食品を避ける

食塩が多い食品は控えましょう。漬物や練り物などの加工食品は食塩を多く含むので注意が必要です。

減塩食品を利用

減塩醤油など、塩分を減らした食品を利用しましょう。

食るときに味付け

下味はつけずに調理し、食るときに塩をふたつたり醤油をつけて食べましょう。

汁物の汁を残す

塩分を含む汁は残し、汁物は麺類を含め1日1杯までにしましょう。

