

高齢化社会と慢性心不全・フレイルについて



循環器内科 副部長

寺井 知子

専門領域

循環器内科、心臓リハビリテーション

主な資格

日本内科学会 認定総合内科専門医

日本循環器学会 認定循環器専門医

日本心臓リハビリテーション学会 認定指導士

医学博士

■ 高齢化社会と心不全

平成30年の高齢社会白書によると、日本の総人口は2017年10月1日時点で1億2671万人、そのうち65歳以上の人口は3515万人で、総人口に占める割合(高齢化率)が27.7%に達しています。いわゆる<団塊の世代>が75歳以上の後期高齢者となる2025年には約3677万人になると推定されています。

歳をとってくると運動機能、認知機能が低下してくるため、介護や人の助けを必要とする可能性が高くなります。

また、休みなく働き続けてきた心臓の機能が衰えて、息切れや疲労感などの症状が現れるようになります。この状態を心不全といいます。人口の高齢化に伴いこうした心不全の患者さんは増加し、現在慢性心不全患者の約7割は65歳以上であるといわれています。高齢の方の多くは、さまざまな病気を持っていることが多く、一人暮らしや老老介護といった問題も抱えています。

また、高齢者では、心不全が悪化することによる入院を繰り返すことが多く、そのたびに生活の質(Quality of Life)が損なわれていきます。

■ 健康寿命と平均寿命

健康寿命とは、介護や人の助けを借りずに衣類の着脱、食事、入浴など普段の生活の動作が1人ででき、健康的な日常が送れる期間のことをいいます。

厚生労働省によると、日本の健康寿命は、2016年に男性72.14歳、女性74.79歳でした。

一方、平均寿命は、2017年には女性87.26歳、男性81.09歳となっています。健康寿命と平均寿命の差は10年前後あり、その期間は医療機関や家族などの手助けが必要となります。今後の課題は、両者の差をいかに小さくするかということになりそうです。

■ フレイル・サルコペニアと心不全

フレイルとは、高齢者の筋力や心身の活力が低下した状態(虚弱)を指す言葉です。まだ障害は起こっていないため、自立した生活はできますが、風邪や転倒などをきっかけに、寝たきりなどの要介護状態に至るおそれがあります。

心不全になると、息苦しさなどからあまり動かなくなり、筋力が低下してフレイルの状態になります。また、もともとフレイルで栄養状態が悪い人が心不全を起こすと治療は難しく、なかなか症状は改善しません。フレイルでは腎臓の働きが悪くなるがありますが、そうになると心臓にも負担がかかり、むくみの原因になります。このように、心不全とフレイルは互いに悪影響を及ぼしあうため、自立した老後

を送るためにも、心不全が軽症のうちから、適切な対処をすることが重要です。

サルコペニアは、ギリシア語で「筋肉」を意味するサルコ(sarco)と「喪失」を表すペニア(penia)を組み合わせた造語で、筋肉量が減少して筋力や身体機能が低下している状態のことをいいます。原因としては、加齢、長期安静による筋萎縮、栄養不良、心不全やがんなどの慢性疾患があります。高齢の心不全患者さんは、ふだんからほとんど運動をしていないことが多く、入院すると長期間安静になることで筋力が低下し、サルコペニアが進行しやすいため、注意が必要です。

高齢者の心不全とフレイル・サルコペニア



■ 健康寿命をのばすためには

健康寿命を延ばすためには、次のことに気を付けましょう。

1)適切な食生活

主食、主菜、副菜をバランスよくとり、野菜多めのメニューにしましょう。果物を適度にとることも有用です。塩分のとり

過ぎは、高血圧や心血管疾患だけでなく胃がんのリスクも高めることがわかっています。食塩の摂取量の目安は男性が8g未満、女性は7g未満です。ただし、高血圧や腎臓病の方は6g未満が目標となります。サルコペニアの予防のためには、筋肉のもととなるたんぱく質を十分に摂ることも大切です。

2)禁煙・適度な飲酒

たばこの煙には、ニコチンやタールをはじめ、約200種類の有害物質、約70種類の発がん物質が含まれています。また、喫煙する人の近くで煙を吸い込む(受動喫煙)が最近問題となっています。実は、喫煙者が吸い込む煙(主流煙)より、たばこから立ちのぼる煙(副流煙)の方が有害物質を多く含んでいます。たばこの煙はできるだけ吸わないようにしましょう。

また、アルコールの影響は肝臓だけでなく全身に及び、健康障害をもたらします。厚生労働省推奨の適度な飲酒量は、1日平均純アルコールで20g程度(ビール中瓶1本、日本酒1合、チューハイ350ml缶1本、ウイスキーダブル1杯、ワイングラス2杯)です。

3)適度な運動

適度な運動は、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛みなど多くの病気のリスクを下げることがわかっています。18歳~64歳の方は、歩行以上の身体活動を毎日60分、息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分行うことを目標に、65歳以上の方は、強度を問わず、毎日40分の身体活動を行うのが良いとされています。

■ 最後に

元気で長生きをするためには、サルコペニア・フレイルの予防が重要です。自分でできることは今日からでも実践していきましょう。