

NUKUMORI

ぬくもり

No.76

2025.9.30 発行



心不全パンデミック時代 到来!?

宇佐高田医師会病院

〒872-0102 大分県宇佐市大字南宇佐635
TEL.0978-37-2300(代) FAX.0978-37-2307 <http://www.utihp.jp/>

これまでの広報誌「ぬくもり」も
ホームページで閲覧できます



心不全。パンデミック時代到来!?

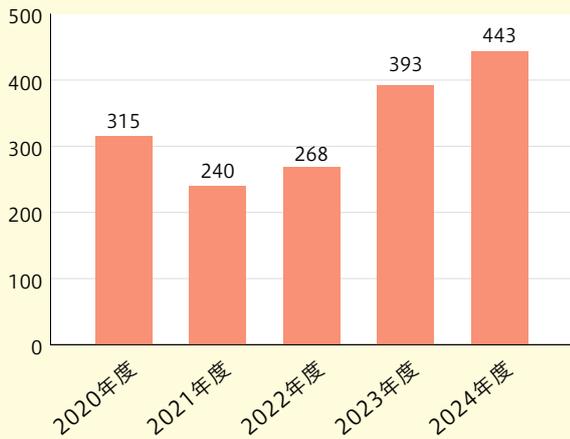
心不全を予防するために

今日からできること



近年、世界中で「心不全」の患者数が急激に増加していますが、日本も例外ではありません。当院でも昨年度の入院患者数(図1)を見ると急激に増えていることがわかります。皆さんの健康や地域の医療体制を守るためにどのように防いだらいいのか…。今日からできることなど、当院の副院長である循環器内科 陣林 伯男医師へ聞いてみました。

図1 年度別心不全入院患者数



DPC データより

? 心不全について教えてください。

心不全という言葉を聞くと、ちょっと怖く感じるかもしれませんが、でも、心不全というのは「心臓が止まる病気」ではなく、「心臓の動きが弱くなって体に必要な血液を十分に送れなくなる病気」のことなんです。

心臓はポンプのように血液を全身に送り出しているんですが、その力が弱くなると、息切れがしたり、足がむくんだり、疲れやすくなります。この状態を放っておくとだんだんと症状が悪くなってしまいますので、早めに治療を始めることが大切です。

? 治療はどんなことをするんですか？

心臓を保護する薬を処方したり、必要に応じて運動療法、食事指導、服薬指導などを行います。

心不全はうまく付き合っていけば症状を落ち着かせ、普段どおりの生活を続けることも十分に可能です。

? 最近よく「心不全パンデミック」と聞きますがどんなことですか？

心不全パンデミックとは、

「心不全患者さんが爆発的に増加する社会的危機」を指す言葉です。

特に高齢の方が増えている今、心不全になる人がどんどん増えていて、2030年ごろには130万人を超えるとされています。がん患者さんよりも多いんですよ。

このままだと病院のベッドや医療スタッフが足りなくなり、必要な治療がすぐに受けられなくなるかもしれない!そんな心配があるんです。

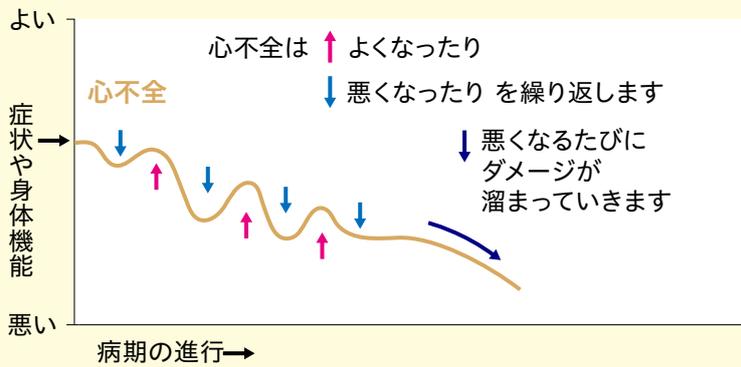
だからこそ、心不全にならないように予防すること、悪化させないように早めに治療することが大切なんですよ。

❓ 心不全を予防するために、今日からできることは何ですか？

心不全は、一度診断されると完全に元の状態に戻すことが難しい病気です。心不全診療ガイドラインに提示されている心不全の軌跡(図2)では、症状は寛解と増悪を繰り返しながら徐々に予後が悪くなっていきます。

図2 心不全診療ガイドライン 心不全の軌跡

なるべく心不全を悪くしないようにすることが大切です



こんな話をすると、「不安…」、「怖い！」といったイメージが湧いてしまうかもしれませんね。しかし、心不全は、日常生活の中でちょっとしたことを意識するだけで、しっかり予防できる病気なんですよ。今から**5つのコツ**をお伝えします。

① 塩分を控えた食事をする

塩分が多いと体に水が溜まりやすくなり、心臓に負担がかかります。味付けは薄めに、だしや酸味をうまく使うとおいしく食べられますよ。

② 毎日常重と体調をチェックすること

急に体重が増えたら、体に水が溜まっているサインかもしれません。毎朝、トイレの後に体重を測る習慣をつけましょう。

③ 無理のない運動を続けること

軽いウォーキングやストレッチなど、できる範囲で体を動かすことが大切です。

④ ストレスをためずしっかり休むこと

過労や睡眠不足は心臓に負担をかけます。ゆっくり休む時間も治療のひとつです。

⑤ 異変を感じたらすぐに相談をすること

息切れが強くなったり、むくみがひどくなったりしたら、我慢せずに早めに受診しましょう。「ちょっと変だな」と思ったら、それが大事なサインかもしれません。

《最後に》

心不全は、一度診断されてしまうと完全に元の状態に戻すのが難しい病気です。しかし、うまく付き合えば長く元気に過ごせる病気でもありません。無理せず、今日からできることを少しずつ始めていきましょう。必要であれば、患者さん向けの

心不全教育教材(ハートノート)や心不全自己管理用紙(心不全ポイント)

をご紹介します。お気軽にお声かけください。

「ハートチーム」活動しています!

当院では、循環器専門医、看護師、リハスタッフ、薬剤師、管理栄養士、社会福祉士などが連携し、患者さん一人ひとりに合った最適な治療やサポートを提供します。

患者さんご家族の皆さまが、安心して治療に取り組めるよう、私たち「心不全ハートチーム」がサポートさせていただきます。



ご質問や不安なことがあれば、どうぞ遠慮なくお声かけください。

外来担当医師一覧表

時間帯	科別	月	火	水	木	金	土
午前	循環器	廣田	小野	陣林 (ペースメーカー)	小野	廣田	—
		陣林				陣林	
	外科	村上	柏木	蔵田	江上	柏木	—
	消化器	濱野	岡嶋	岡嶋	岡嶋	濱野	—
	呼吸器	—	藤澤	—	—	市原	—
血液内科	本田	—	—	—	—	—	
午後	循環器	—	—	伊藤	近藤 (心カテ検査)	廣田	—
	呼吸器	—	藤澤	—	—	—	—
	腎臓内科	宗像(第2・第4)	—	—	—	有馬(第1・第3)	—
	血液内科	—	—	—	中山(第2・第4)	—	—

氏名	専門領域
陣林 伯男	循環器 内科一般
小野 慎平	循環器 内科一般
近藤 克洋(非常勤)	循環器科一般
伊藤 達郎(非常勤)	循環器 内科一般
廣田 慧(非常勤)	循環器 内科一般
岡嶋 智也	消化器科一般
濱野 朋恵	消化器科一般
宮本 直樹	消化器科一般
中山 俊之(非常勤)	血液内科 内科一般
本田 周平(非常勤)	血液内科 内科一般

氏名	専門領域
柏木 孝仁	消化器外科 下肢静脈瘤 外科一般
村上 光彦	消化器外科 外科一般
江上 拓哉	消化器外科 外科一般
蔵田 伸明	消化器外科 外科一般
市原 勝吾(非常勤)	呼吸器内科
藤澤 博謙(非常勤)	呼吸器内科
有馬 誠(非常勤)	腎臓内科一般
宗像 さやか(非常勤)	腎臓内科一般
首藤 利英子	画像診断

新任医師紹介



おの しんべい
小野 慎平
所属：循環器内科



みやもと なおき
宮本 直樹
所属：地域枠

編集後記

今回から、広報誌のページ数が8ページから4ページに減り、お伝えしたい内容をぎゅぎゅっと詰め込んだ形にしてみました。
いかがだったでしょうか？
今後は、表紙にあるQRコードからも見ることが出来る病院のホームページへの移行を進めていく予定です。
広報誌に関する感想や『こんな内容を知りたいな』などのご意見がありましたら、どんどんコメントお願いします!!
皆様からのご意見を参考に、広報誌の内容を順次更新してまいります。よろしくお願い致します。

ぬくもり No.76 2025年9月30日発行



宇佐高田医師会病院

〒872-0102 大分県宇佐市大字南宇佐635
TEL 0978-37-2300(代) FAX 0978-37-2307



- 地域医療支援病院
- 紹介受診重点医療機関
- (財)日本医療機能評価機構 認定 (機能種別版評価項目3rdG:Ver. 3.0)
- 第2次救急指定医療機関
- 災害拠点病院(大分DMAT指定病院)
- 僻地医療拠点病院・大分県HIV診療協力病院
- 第2種感染症指定医療機関(SARS初療機関)
- 大分県重症難病患者医療ネットワーク基幹協力病院
- 協力型臨床研修病院
- 循環器専門医研修関連施設
- 日本外科学会外科専門医制度関連施設
- NST稼働施設認定病院
- 下肢静脈瘤に対する血管内治療実施基準による実施施設
- 第一種協定医療機関・第二種協定指定医療機関
- 結核指定医療機関