

健康なかとん100（イチマルマル）-めざせすこやか100歳 いつまでも元気な心臓を保っていたい

中頓別町では、「いつまでも元気でいたい」町民の皆様の健康づくりを応援しています。今回は24時間、生涯にわたって休むことなく働き続けている心臓について考えてみたいと思います。高齢化時代に増えてきている心不全は、心臓が悪いために息切れやむくみがおこり、だんだん悪くなって全身に必要な栄養を送り届けられなくなる状態をいいます。働きものの心臓が疲れてバテてしまわないように、どの段階からでも予防ができる可能性があります。



中頓別の75歳以上の方のうち、心不全の診断を受けた人（151人）の割合

38.8%

そのうち介護認定者 **43.0%**

（令和3年5月診療分／後期高齢医療保険の方）

リスクの出現には遺伝や環境、生活習慣など様々な背景があるけれど、これらのリスクを日常生活で予防または適切な治療でコントロールすることは、生涯を通じて元気な心臓を保つ秘訣だったんだ！

特定健診受診者（40歳～74歳）で心疾患のリスク（肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症等）の所見があった町民の割合

肥満（BMI25以上）	36%
高血圧（140/90以上）	36%
高血糖（HbA1c5.6以上）	80%
脂質異常症（LDL140以上）	21%
心電図有所見	10%

（令和3年度特定健診40～74歳）

○体重を測ろう！
若くて元気なうちは心臓のことは意識しない方が殆どです。でも体重の増加が心疾患を招く一因になりますので、日常的に体重を測り適正体重を維持することが将来的な心疾患・心不全の予防につながります。
心不全と診断された方は再発・入院の繰り返しが悪化を招きます。心不全の悪化防止には毎日の体重測定が重要とされています。数日でもつもより体重が増えた場合など、速やかに主治医に相談することで悪化を防ぐことができます。

心不全は4回予防できる



心不全のステージを進めないための予防

ステージAに進まないためのリスクを減らす予防	0次予防	良い生活習慣を身につける
ステージBに進まないための心臓病にならない予防	1次予防	生活習慣の改善と心臓病リスクの適切な治療
ステージCに進まないための心不全を発症しない予防	2次予防	生活習慣の改善と心臓病の適切な治療
ステージDに進まないための心不全に二度とつかからない予防	3次予防	広義の心臓リハビリテーション 運動と息薬・過労・感冒・塩分過多・飲水過多などを避けるといった生活管理