

目指せ!!
健康寿命
日本一。
NIIGATA PROJECT

にいがた 健康講座

NIIGATA HEALTHY LIFE LECTURE

心臓をまもる ～心不全予防と心臓リハビリ～

講師

新潟大学大学院医歯学総合研究科
循環器内科学

猪又 孝元 教授



いのまた・たかゆき 1965年、糸魚川市生まれ。新潟大学大学院修了後、独マックスプランク研究所に留学。帰国後、北里大北里研究所病院循環器内科教授などを経て、2021年から現職。日本心不全学会理事、日本心臓リハビリテーション学会理事などを務める。専門は心不全。

いきいき健やかに暮らすためのヒントを探る「にいがた健活講座」が1月29日、新潟日報メディアシップ(新潟市中央区)で開かれました。新潟大学大学院医歯学総合研究科の猪又孝元教授が、心不全のメカニズムや症状などを語りました。

動脈硬化と高血圧に注意 血管守って

心臓は心筋と呼ばれる筋肉でできていて、全身に血液を送り出すポンプの役割をしています。そのポンプの力は鍛えられません。再生能力もない。元気で長生きするには、心臓を傷めないようにすることです。

心不全は心臓のポンプ機能が損なわれている状態。動脈硬化が引き起こす心筋梗塞や高血圧に伴う心臓肥大が心臓を傷めます。このように心血管病が心不全につながることから、いかに血管を守るかが大切です。

心不全では息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなります。心筋はゴムに似ていて、伸ばせば伸ばすほど縮む力が強くなる特徴があります。機能が落ちても、そうやってやりくりするため、最後は伸びきって縮まなくなり、動かなくなります。だからこそ、早期発見が重要です。

頸の皮膚の揺れ 発見の一助

心不全の発見には血液検査「BNP(B型/脳性ナトリウム利尿ペプチド)」が有効です。また、余剰な血が頸(くび)にたまるため、立っている時、頸の皮膚が揺れます。寝入りばなに横になると息苦しく咳が出るなどするが、起き上がると楽になる、かがむと息苦しいなどの症状がある人は、心不全の可能性が高いです。

本県も疾患対応強化の動き

予防は生活習慣病管理と運動に尽きます。特に高血圧に注意。運動は薬1、2剤分の効果があるので、体を動かしましょう。

循環器病基本対策法により、県も心血管疾患への対応を強化していきます。重要になるのが、運動や食事、生活



管理などを組み合わせた心臓リハビリテーションです。多職種によるチーム医療で取り組んでいくので、皆さんも日頃の健康に気を付けてください。

目指せ!! 健康寿命日本一。
NIIGATA PROJECTの特設サイトを開設中!

詳しくはこちら



実践編

心臓リハビリテーション体験

実践講座では、心臓リハビリテーションを体験。魚沼基幹病院の理学療法士で心臓リハビリテーション指導士の今井遼太さんが、室内で座ったままできる有酸素運動などを紹介しました。「運動療法は心疾患再発や悪化の減少、生活の質改善などに有効です。そして継続することが大事」とアドバイスしました。



にいがた元気+ 2022

にいがた県民を応援し、
健康寿命日本一を目指します。

NST新潟総合テレビ/大原簿記公務員専門学校・大原情報医療専門学校/(株)サカタ製作所/しなの薬局グループ/(株)新宣/大光銀行/第四北越フィナンシャルグループ/(株)テレビ新潟放送網/東北電力グループにいがた(一社)新潟県医師会/(一社)新潟県健康管理協会/(一財)新潟県けんこう財団/(公財)新潟県健康づくり財団/新潟県後期高齢者医療広域連合/(一社)新潟県歯科医師会/(公社)新潟県シルバー人材センター連合会

(公財)新潟県保健衛生センター/(一社)新潟県労働衛生医学協会/UX新潟テレビ21/国立病院機構 西新潟中央病院/日報+BSN住まいの広場 新潟南・長岡・上越/日本精機(株)/訪問看護ステーションにじいろ/(公財)真柄福祉財団/野球日本伝来150年を日米で祝う会in新潟

(順不同)

企画・制作 新潟日报社統合営業本部