



医療法人 厚生堂

長崎病院

広報誌

2025.07

vol.

141

# むつみ

## 当院の理念

私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

### 目次

高齢者の心不全について……………	1・2	お知らせ……………	4
【薬剤管理サマリー】について……………	3		

## 高齢者の心不全について

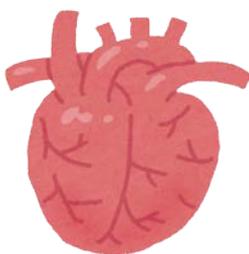
内科医師 住田 公昭

心不全は、心臓のポンプ機能が弱くなって、きちんと働かなくなった状態で、むくみや息切れなどの症状を認める病気です。

わが国では、高齢化とともに心不全の発症が急激に増えています。

50歳代の心不全の発症は、約1%ですが、80歳以上になると10%にも上昇します。2030年代には心不全患者は130万人に達すると言われていています。心不全は、基礎疾患があり、最初に急性心不全で入院すると、退院できてもその

後入退院を繰り返します。繰り返すたびに元の状態には戻らず最後には死に至ります(図1参照)。高齢者の心不全は、ありふれた病気で、かつ癌と同様に死に至る病気です。心不全患者のうちの1年以内に亡くなる方は7.3%

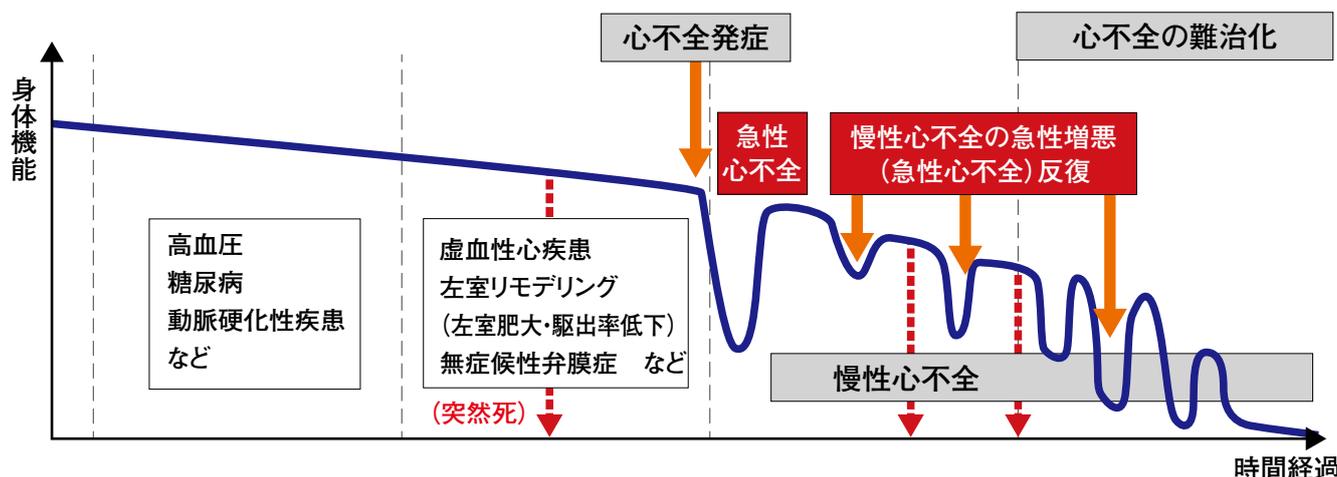


で、心不全増悪での再入院率は、退院後6か月以内で27%、1年後は35%と高い再入院率です。高齢者の心不全は貧血、腎障害、脳梗塞、骨折や認知症などの併存症が多く、その為に予後を悪くしています。高齢者心不全の原因は、虚血性心疾患(心筋梗塞など)、高血圧症、心臓弁膜症があげられます。特に高血圧は、自覚症状がなく、心不全を発症します。速やかに治療を行ってください。

高齢者の心不全の予後を悪くするのは、基礎疾患以外に栄養障害、サルコペニアが挙げられます。心不全患者では、腸管浮腫による吸収障害、食欲不振を生じます。その為低栄養状態となり、筋肉量の低下、心臓のポンプ機能の低下を認めます。



図1 心不全の自然経過



栄養障害の判定は、血液検査や栄養状態評価表MNAを用います。MNAは、表1のごとく得点を付け、0～7ポイントを低栄養ありと判断します。サルコペニアとは筋肉の衰えです。加齢では1年間に1%、入院期間中では、1日に0.5～1%ずつ筋肉量が減少します。高齢者が2週間の寝たきり入院生活になると7年分の筋肉を失います。サルコペニアを判断する指標は、「両手足の筋肉量」「握力」「歩行速度」などがあります。たとえばペットボトルのふたが空けにくい、手すりに掴まらないと階段を上がることができないなどが挙げられます。サルコペニアが進行しているかは、「指輪っかテスト」を行うことで簡易的にわかります。図2を参考にしてください。



階段を上がることができないなどが挙げられます。サルコペニアが進行しているかは、「指輪っかテスト」を行うことで簡易的にわかります。図2を参考にしてください。

①膝を直角にして足の裏がしっかりと地面につく状態で座れる高さの椅子に座ります。

②両手の親指と人差し指をくっつけて「指輪っか」をつくり、利き足とは逆のふくらはぎの最も太い箇所を囲みます。

この時、両手の指がつかず、囲めない場合、サルコペニアの可能性は低く、両手の指が付き、ふくらはぎの間に隙間ができた場合、サルコペニアの可能性が高いです。

心不全増悪を防ぐためには、栄養管理や筋力トレーニングが重要です。

心不全の症状や治療についてはまた別の機会でお話ししましょう。

表1 簡易栄養状態評価表 (MNA)

スクリーニング	
<b>A</b> 過去3ヶ月間で食欲不振、消化器系の問題、そしゃく・嚥下困難などで食事が減少しましたか？ 0 = 著しい食事量の減少 1 = 中等度の食事量の減少 2 = 食事量の減少なし	<input type="checkbox"/>
<b>B</b> 過去3ヶ月間で体重の減少がありましたか？ 0 = 3 kg 以上の減少 1 = わからない 2 = 1～3 kg の減少 3 = 体重減少なし	<input type="checkbox"/>
<b>C</b> 自力で歩けますか？ 0 = 寝たきりまたは車椅子を常時使用 1 = ベッドや車椅子を離れられるが、歩いて外出はできない 2 = 自由に歩いて外出できる	<input type="checkbox"/>
<b>D</b> 過去3ヶ月間で精神的ストレスや急性疾患を経験しましたか？ 0 = はい 2 = いいえ	<input type="checkbox"/>
<b>E</b> 神経・精神的問題の有無 0 = 強度認知症またはうつ状態 1 = 中程度の認知症 2 = 精神的問題なし	<input type="checkbox"/>
<b>F</b> BMI 体重 (kg) ÷ [身長 (m)] <sup>2</sup> 0 = BMI が 19 未満 1 = BMI が 19 以上、 21 未満 2 = BMI が 21 以上、 23 未満 3 = BMI が 23 以上	<input type="checkbox"/>
スクリーニング値：小計 (最大：14 ポイント)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12-14 ポイント：	栄養状態良好
8-11 ポイント：	低栄養のおそれあり (At risk)
0-7 ポイント：	低栄養

**図2 指輪っかテスト**

指輪っかテスト

親指と人差し指で輪っかを作る

低 ← サルコペニアの可能性 → 高

囲めない      ちょうど囲める      隙間ができる

**要注意**