

かわらばん

vol.
154
2024.5



発行元：広報委員会
発行責任者：広報委員長
鳥取赤十字病院
マスコットキャラクター
オリピー

『心不全と食事について～塩分を控え、バランスの良い食事を～』



循環器内科 野口 法保

心不全とは「心臓の機能が悪いためにむくみや息切れが起こり、だんだん悪くなって、命を縮める病気です」。心臓は全身に血液を送り出すポンプです。このポンプの力が弱くなると、血液の流れが不足し、むくみ・息切れ・身体のだるさ・食欲低下などの症状がでます。

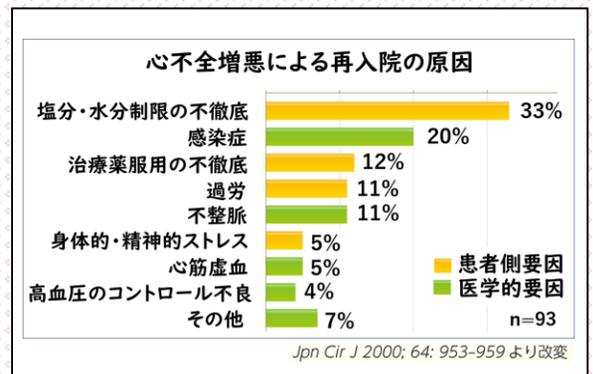
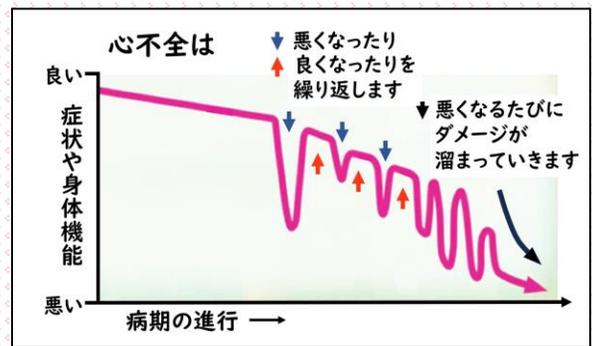
心筋梗塞、心臓弁膜症、心筋症、高血圧などいろいろな病気が心不全の原因になります。むくんだり、息苦しくなって入院し、よくなって退院しても、すぐに悪くなり入院を繰り返す。徐々に、心臓も、身体機能低も弱っていきます。

一般的に、心不全患者の5年生存率は約50%で、心不全の予後は一部のがんより悪いと言われることもあります。心不全が悪くなり(増悪し)、再入院となる原因で最も多いのは塩分、水分制限の不徹底で、3割以上を占めます。その他、治療薬服用の不徹底や過労など患者側要因が6割以上を占めます。

塩分制限、薬をきちんと服用、禁煙・節酒し、適切な運動を行うことで増悪を防ぐことができます。

塩分の成分である“ナトリウム”は体に水をため込む性質を持っており、塩分を取りすぎると体の中の血液量が増加して、血圧が上がり、心臓に負担がかかり、むくみや、息切れが悪化します。

心不全や高血圧では1日あたりの食塩を6g未満が推奨されています。



適正なエネルギー・栄養の摂取

65歳頃まではエネルギーの過剰摂取、肥満を基盤として血圧や血糖値が上昇し、心筋梗塞や左室肥大などをきたして心不全となるリスクが上がります。

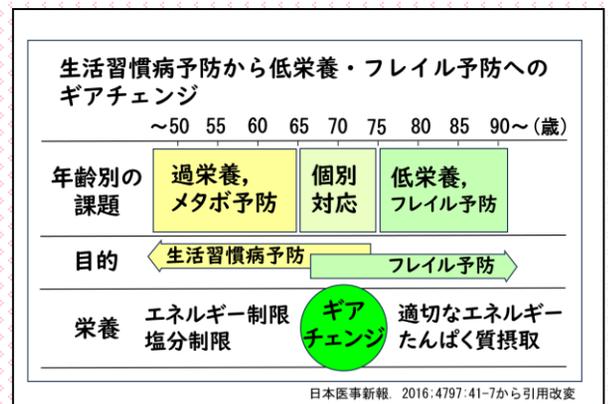
一方、高齢者75歳以上の高齢者では肥満でも死亡リスクが上がらず、やせる(低体重になる)と死亡率が上昇することがわかっています(肥満パラドックス)。

フレイルとは加齢に伴い心身が衰えて、「健康」と「要介護」の間にある状態です。

「メタボ予防」から、高齢者では「フレイル予防」へと食事療法のギアチェンジが必要です。

フレイル予防にはたんぱく質をしっかりとることが大事です。また、各種のビタミン、葉酸が不足するとフレイルの危険性が上昇すると報告されています。

塩分を控え、バランスよく、適正なエネルギーの食事をとることが大切です。

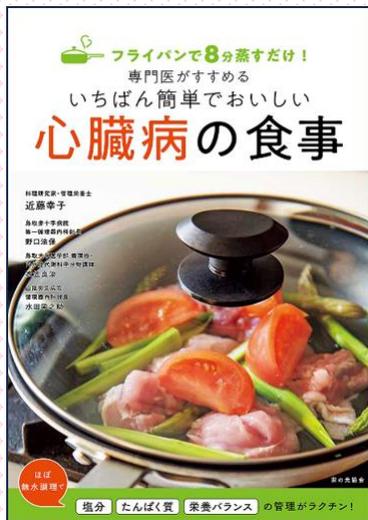


塩分を控えるには、漬物、加工食品(塩魚、ちくわ、ハムなど)を控える。汁物は回数を減らし、具沢山にして汁は少なく、麺類の汁は残す。しょうゆなどは直接かけず、小皿に入れてつけて食べる。などの方法があり、ある程度の効果があります。

しかし、独り身や高齢でインスタント食品、麺類、総菜、弁当などに頼って生活している人は、塩分が多く、野菜が少なく、たんぱく質は多すぎか少なすぎに偏りがちで、心不全の増悪およびフレイルを予防することが困難となります。

手間をかけずに簡単に塩分控えめでバランスの良い食事をつくる調理法「8分蒸し」で食事の問題が解決できます。フライパンに、たんぱく質200g、調味料(塩小さじ1/2など)、野菜200g、水を大さじ4杯を入れて、フタをして中火で8分蒸したら出来上がり。簡単に、塩分控えめで、野菜もたんぱく質もしっかりと摂取でき、調理法を習得すればレシピに頼らず、出来立ての料理が食べられます。ほぼ、ほったらかし、省エネで暑い夏でも苦痛なく料理ができます。

本調理法のレシピ本を心臓病の食事の本として小生も加わり監修し発刊しました。心不全の食事療法について、マンガでわかりやすくまとめ、解説をしています。



誰でもできる! ロジカル調理法

たんぱく質200g(肉か魚) + 野菜200g + 少量の塩分(塩小さじ1/2程度) = フライパンで8分蒸すだけで完成!

「食事療法」って、それは、いわゆる「患者さんたちを診ることで、私がいちばん、難しく感じていること」

心臓病を患う患者さんたちを診ることで、私がいちばん、難しく感じていること

【執筆・監修の先生方】

料理 近藤幸子 (こんどうさちこ) 料理研究家・管理栄養士

監修 野口法保 (のぐちのりやす) 鳥取赤十字病院 循環器内科第一循環器内科部長

監修 衣笠良治 (きぬがさよしはる) 鳥取大学医学部 循環器・内分泌代謝内科学分野講師

監修 水田栄之助 (みずたえいのすけ) 労働者健康安全機構 山陰労災病院 循環器内科部長

塩分を控えた、バランスの良いおいしい食事でも心臓病があってもよい状態を維持しましょう。本は病院コンビニで購入可能となっています。

新任医師紹介

総合内科

えんどう こうじ
遠藤 功二 先生



専門はリウマチや膠原病ですが、診断学にも興味を持っています。不明熱や原因の分からないCRP上昇を認める患者さんの診断が好きですので、ぜひご相談ください。

放射線科

むくだ なおこ
棕田 奈保子 先生



鳥取市出身で10年ぶりにこちらに帰って参りました。CTやMRIなどの撮像法、所見、検査の適応など、なんでもお気軽にご相談ください。

循環器内科

みやけ ともや
三宅 輩弥 先生



半年間大阪にて透析とPTA手技を学び帰って参りました。普段は循環器内科として心疾患を中心に診療しておりますが透析及びシャント関連でお困りのことがございましたら相談ください。

整形外科

ふくもと ゆうこ
福本 優子 先生



4年半ぶりに日赤で勤めることになりました。育休明けで仕事に家事・育児に翻弄される日々ですが、一人一人の患者さんに親身に真摯に対応してまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

消化器内科

まつき ゆかこ
松木 由佳子 先生



8年ぶりに当院で勤務することになりました。鳥取県東部の医療に貢献できるよう努めて参ります。ご指導の程よろしくお願い申し上げます。