

健康寿命を延ばし、3大疾患から命を守るために

日本人の死亡原因上位を占める3大疾患とは

厚労省の死因別統計では、近年は悪性新生物（がん）、心疾患に次いで、老衰や肺炎が多くなっていますが、それまでは脳卒中が3位になっていました。生命保険などでは、3大疾患といえば脳卒中を入れておりますが、近年は高齢化に伴い、心疾患や肺炎による死亡者数は増加の一途です。心不全に至ると著しく生活の質を低下させますし、脳卒中は寝たきりや介護を必要とする状態になるなど重大な疾患です。心血管、脳血管疾患は加齢とともに罹病率が増加しますが、高血圧、糖尿病、慢性腎臓病、高尿酸血症、肥満、喫煙習慣などが基礎になっていることが多く、中高年から予備軍になっている方は少なくありません。

高血圧症は万病のもと

特に高血圧症は、国内で一番多い疾患で有病者は4300万人以上と推定されています。しかし、無治療の方が半数、治療を受けている方でもその半数は降圧目標に達していないと言われております。2019年に公表された高血圧治療ガイドラインの目標値（診察室血圧で130/80mmHg未満、家庭血圧で125/75mmHg未満：年齢や基礎疾患によって異なります）に達している高血圧有病者は4人に1人であり、先進国の中でもっとも低いという不名誉なデータが報告されています。食塩摂取量が多い（1日10g前後）のも日本人に多い原因です。高血圧の無治療や不十分な治療は、隠れ心不全状態となり、心筋梗塞・心不全や脳卒中の主要なリスク因子です。この機会に、ぜひご自身の血圧を見直して頂き、高めの方は放置せず、1日6gを目標とした減塩を主軸とした生活習慣に修正し、クリニックにご相談ください。

心不全パンデミックとは

虚血性心疾患、心臓弁膜症、高血圧性心肥大などは高齢化により増加しており、心不全の大きな原因となります。今後、急激に増加すると予測されており、この現象は心不全パンデミックと言われております。予防には、心不全リスクのある基礎疾患（高血圧、糖尿病、慢性腎臓病、高尿酸血症、動脈硬化性疾患など）がある方は、器質的な心病変を認めない予備軍の状態から、病態をきちんとコントロールしていくことが重要です。心臓検査などで異常を指摘され、軽度の症状が出始めたら、器質的心疾患の進展予防と心不全の発症予防に早期から取る組む必要があります。心不全が進展すると、心臓と密接に関連する腎臓の機能にも大きな影響を及ぼしてきます。

慢性腎臓病について

腎臓は沈黙の臓器と言われるように、病態が進行しても症状が出ず、気づかぬうちに腎機能が徐々に低下してきます。慢性腎臓病とは、腎臓のはたらきが健康な人の60%以下に低下する（eGFRが60ml/分/1.73m²未満）か、あるいは尿中にタンパク質が漏れ出るといったなんらかの腎臓の異常が、3か月以上続いた場合に診断されます。この定義に従いますと、日本では約1330万人、成人の8人に1人が慢性腎臓病に該当します。2021年末の日本の透析患者数は約35万人で、増加傾向を示し、透析予備群として非常に多くの慢性腎臓病患者さんがいることとなります。慢性腎臓病の原因は大きく分けると、生活習慣病に伴う腎障害と、慢性腎炎に由来する腎障害の2つに分類されます。ですので、生活習慣の改善（塩分制限や肥満の改善、禁煙など）、血圧、血糖、脂質のコントロールで、予防が可能です。

その他

脳卒中の予防にも、上記と同様のことが当てはまります。重症な脳梗塞の原因となる心源性脳梗塞は心房細動と言われる不整脈が大きな原因となります。心房細動の予防や治療は、ぜひ循環器科を受診ください。心房細動を始めとした不整脈は加齢と共に頻度が多くなりますが、睡眠時無呼吸症候群による夜間の低酸素や交感神経活動の亢進も大きな一因になっています。症状がないからといって放置せず、健診などでわずかの異常を指摘されたら、早めに受診されて一度チェックされることが、健康寿命を延ばすコツとポイントであることをご認識頂ければと存じます。

院長 河野 昌史



とうめい厚木クリニック

〒243-0034厚木市船子237

TEL.046-229-3377 FAX.046-229-1935

<https://www.tomei.or.jp/clinic/>



予約・お問合せ電話番号

☎ 046-229-1950