



## 新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。  
本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

昨年は病院の新築移転から節目の10年が経ちました。その間、超高齢化、少子化、人口減少、新型コロナ感染症などを経験し、社会は大きく変貌しましたが、昨年の当院への救急搬送数は過去10年で最高を数え、新規入院患者数、地域の医療機関からの紹介患者数も一昨年を上回りました。また、県からは地域災害拠点病院の指定を受けました。地元の地域医療に大きく貢献できた一年であったと振り返ります。

今年は巳年です。脱皮を繰り返しながら大きくなる蛇は、再生の象徴といわれています。稲沢市民病院も次世代への成長のため、新たな一步を踏み出します。そして、地域の皆様が必要とする医療の提供をこれからも目指してまいります。

稲沢市民病院 院長 山口竜三



稻沢ケーブルテレビが  
当院に撮影にきました！



放送は1月予定です。

市政広報番組「いなざわふれあい通信」で、当院の外科、転倒骨折センター、訪問看護ステーションなどを中心に撮影していただきました。放送は、稻沢CATVと西尾張CATVで1月予定です。詳細は、稻沢ケーブルテレビのホームページ内の番組表からチェックしてくださいね。

放送を見逃された方は、  
下のQRコードから  
市公式YouTubeで  
ご覧いただけます。



# 稻沢市民病院/ 病院 News.

inazawa municipal hospital news

Vol. 92  
2025. January

心不全パンデミックって何だろう？

気になる心臓のおはなし

新年も  
心身ともに  
健康に。



“心不全特集”  
Vol.1

年々増え続ける『心不全』。心不全の予防や治療は、  
本人だけでなくご家族の理解や協力が必要です。  
たとえば減塩食やお薬の管理、生活習慣を見直すことで  
新年も心身ともに健康で過ごせるように  
心不全について一緒に学びましょう。





# “心不全”にならないためには？

心不全ってどんな病気？最近、よく耳にする心不全パンデミックって？予防するにはどうしたらいいの？

今回は、“心不全特集”  
第1弾として**予防**について  
おはなしします。



循環器内科部長  
**石原 大三 医師**

## 心不全予防のカギは “高血圧 糖尿病 高脂血症” 予防にある！？



### 心不全は、どんな病気ですか？

日本循環器学会では、「心不全は心臓が悪いために息切れやむくみが起り、だんだん悪くなり、生命を縮める病気」と定義されています。心臓のはたらきは、血液を全身に送り出すポンプの役割です。1分間に約80回程度の速さで拍動し、心臓は一生懸命働き続けます。しかし、心臓に異常があり従来の心臓のポンプの役割が低下し、全身に必要な量の血液を十分に送り出せなくなった状態を『心不全』といいます。心不全の原因として最も多いのは心筋梗塞です。

### 心不全パンデミックとは？

心不全の患者数が増加している状況を「心不全パンデミック」といいます。心不全の患者数は毎年1万人程度増加しており、団塊の世代が後期高齢期を迎える2025年以降はさらに増加すると予測されています。死因別にみると、死因順位の第1位はがん、第2位は心疾患となっています。

(2023年厚生労働省による人口動態統計による死亡原因)

**point** ならないようにする

高血圧、糖尿病、高脂血症の治療中の方は、治療の継続と規則正しい生活の継続が重要。

### 生活習慣を見直してみましょう。

若い頃から『生活習慣病にならない生活を送る。』ことを意識することが予防のカギになります。とは言っても若い頃は、食べたいものを食べ、定期的な運動習慣もなく過ごす方も多いのではないでしょうか？しかし、誰もが年齢を重ねていきます。不摂生な生活習慣を送っていると、『塵も積もれば山となる。』で年齢を重ねたときに動脈硬化、高血圧、糖尿病、高脂血症から心筋梗塞、心不全へと悪循環につながります。高齢の方が心不全になると、疲れやすさや、息苦しさなどから活動が低下し、筋力低下によるフレイルや認知症などを引き起こします。つまり、一言で心不全と言ってもさまざま要因が絡み合っています。「年だから疲れやすい。」などと決め付けずに気になる症状がある方は、かかりつけ医への受診をおすすめします。

#### 運動



#### 良質な睡眠



#### バランスの良い食事



### 生活を振り返ってみませんか？

- 運動は毎日していますか？
- 油分、塩分、糖分をとりすぎていませんか？
- タバコを吸いすぎていませんか？
- アルコールをとりすぎていませんか？
- イライラしていませんか？
- しっかり眠れていますか？

冬の寒い時期の入浴や朝一のウォーキングは、血压の急激な変化により心臓に負担がかかり心筋梗塞などを誘発する恐れがあります。これを『ヒートショック』と言います。暖房器具を使用したり、暖かい服装で温度差を防ぐことが大切です。食事では、塩分は1日8g以内を目標に、ちなみにラーメン1杯はおよそ6g、醤油やソースを食べる物にかけるから付けるに見えるように意識することからはじめましょう。食べる順番も食物繊維を含む野菜、タンパク質を含む肉、魚、豆、最後に炭水化物を含む米、パンを食べるよう意識しましょう。食事は3食しっかりと食べることで血糖値の急激な上昇を抑えることができます。